

# 給食だより

令和2年度 ~夏休み号~  
岡山県学校給食会 井笠・浅口支部

☆おうちの人とよみましょう。

## ごはんのパワーを見直そう!

世界の中でもトップクラスの長寿国、日本。ごはんを主食とした食生活が長生きの秘訣のひとつです。ごはんは、他の主食に比べて、低エネルギーで、太りにくい性質があり、主菜・副菜・汁物と組み合わせた食事は、栄養のバランスがとりやすいです。



### 茶碗1杯分のごはんの栄養

ごはんの主な栄養素は炭水化物ですが、他にもたんぱく質やビタミン類などが含まれています。茶碗1杯分のごはん(180g)でとることのできる、炭水化物以外の栄養素にも注目してみましょう。

#### 炭水化物 66.8g

体を動かす主なエネルギー源

じゃがいも  
中3個分(380g)



#### 脂質 0.5g

ブドウ糖がなくなったときのエネルギー源となるほか細胞膜を作ったり体の機能を調整

食パン6枚切り  
1/5枚分(12g)



#### たんぱく質 4.5g

筋肉や臓器、血液などを作るもと

牛乳200mlパック  
2/3パック分(137ml)



#### 亜鉛 1.1g

皮膚や骨格の発育・維持に必要なミネラル

フロッコリー  
1/2個分  
(155g)



#### 食物繊維 0.6g

整腸作用、大腸ガン・動脈硬化などの予防

さつまいも  
中1/9本分(27g)



#### 茶碗1杯分のごはん(180g)の栄養価



#### 鉄分 0.18mg

酸素を全身へ運ぶ働きをするヘモグロビンの構成

ほうれんそう  
2~3枚分(9g)



#### ビタミンB<sub>1</sub> 0.04mg

神経の調節や疲労回復の働きをもつ栄養素

きゅうり  
中1本分(120g)



### 自分に合ったごはんの量、食べていますか?

「児童生徒の食生活、日常生活習慣等の調査(平成28年6月実施)」では、岡山県内の小学校5年生において、肥満の児童の割合は、男子約9.2%、女子約8.4%で、やせの児童は、男子約25.3%、女子約22.6%でした。小児期の肥満は成人の肥満に移行しやすく、生活習慣病の原因となります。また、必要な量の食事を十分とらないと、エネルギーが不足し疲れやすい体になってしまいます。給食は、1日に必要なエネルギーのおよそ3分の1を摂取できるようにつくられています。そして、1食の約半分のエネルギーを主食のごはんからとれるように、量を決めています。自分に合ったごはんの量を知りましょう。

これは給食1食分のごはんの量です。\*(体格や性別などにより個人差があります。あくまでも目安です。)



(約150g)

小学生低学年



(約180g)

小学生中学年



(約200g)

小学生高学年



(約230g)

中学生

\*茶碗のサイズは、小学生用と中学生用で大きさが異なります。



### ごはんの量が少ないと、どうなるの?

ごはんに含まれる炭水化物は、脳に栄養を与え、体を動かすエネルギーをつくる大事な栄養素です。炭水化物が不足すると、筋肉量が減り、疲れやすい体になります。適正な量を食べる事がとても大切です。

#### ごはんを適量食べると...

●集中力が高まる



●おやつを食べ過ぎを防ぐことができる



●スタミナ(持久力)がつく



#### ごはんが少ないと...

●太りやすい体質になる



●疲れやすい体になる



●筋肉量が減る



裏面にレシピがあります