

給食だより 5月



多良木町学校給食センター
文責 工藤小百合



給食のエネルギー量って
どのくらいなんだろう？

今年度の給食が始まって1か月半ほどたちました。みなさん給食は毎日残さず食べていますか？量が多いなと感じている人もいないのかもしれないので、みなさんにどのくらいのエネルギー量が必要なのかお知らせします。

年齢(歳)	1日に必要なエネルギー量 (kcal)	給食のエネルギー量 (kcal)
6~7	1600	530
8~9	1940	650
10~11	2340	780
12~14	2500	830

給食は、1日に必要なエネルギー量のおよそ1/3のエネルギー量です。つまり、1日3食給食と同じくらいの量の食事を取ることが大切です。

なぜ食事が大切かというと・・・

小学生から中学生の時期は、未来の活躍にかかわる **成長期**



《特に大事な栄養素》いつもの食事で意識してみよう！

① 勉強や運動をするエネルギーのもとになる炭水化物



② 筋肉や皮ふ、かみの毛をつくるもとになるタンパク質



③ 骨や歯をつくるもとになるカルシウム

