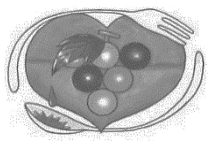
＊給食だより＊



令和８年５月　池田町学校給食センター

炭水化物について

　炭水化物は糖質と食物繊維にわけられます（食物繊維は１０月に紹介）。
　糖質はおもにエネルギーのもとになる栄養素です。１ｇあたり約４kcal のエネルギー源になり、たんぱく質や脂質よりも消化・吸収のスピードが速く、即効性のあるエネルギー源といわれています。

炭水化物のはたらき

①体を動かす
　糖質は私たちが毎日歩いたり体を動かしたりするための
　エネルギー源になります。車でいうとガソリンと一緒です。

②集中力を高める
　ブドウ糖（体内で糖質が分解されたもの）は脳の唯一の
　エネルギー源になります。糖質が多く含まれている食品をとることで、
　脳をすっきりさせ勉強に集中することができます。

１日にとりたい量

　炭水化物の摂取の目標量は、
エネルギー量の５０～６５％です。
エネルギーの半分以上を
炭水化物からとることが
目標とされています。

朝食はたいせつ

　朝起きたときは、夕食から長時間経っているので脳のエネルギーが不足しています。朝食で炭水化物の多い主食をしっかりとりましょう。

炭水化物を多く含む食品

　炭水化物は、穀類やいも類、砂糖などを使った食品や料理に多く含まれています。

とりすぎに要注意！

　糖質を必要以上にとりすぎると、エネルギーとして使われずにあまったものは体脂肪にかわってしまいます。そして肥満や生活習慣病になるリスクが高まります。特に、甘い清涼飲料や菓子のとりすぎに気をつけましょう。

☆今月のイチオシメニュー☆

５月１日　かしわもち

　５月５日はこどもの日です。児童生徒のみなさんが幸せに、元気に成長できるように願って、お祝いメニューにします。５日は祝日のため４日早い５月１日に町内のお菓子のかほりさんのかしわもちが登場します。お楽しみに☆