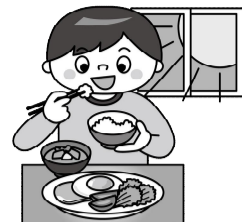


# 5月給食だより

れいわ ねん がつ にち  
令和8年4月30日  
りくべつちようきゅうしょく  
陸別町給食センター



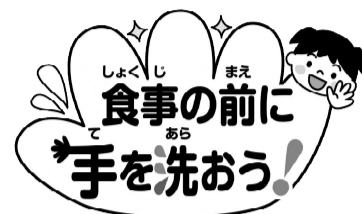
## たんすいかぶつ 炭水化物について



たんすいかぶつ どうしつ しょくもつせんい  
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）。

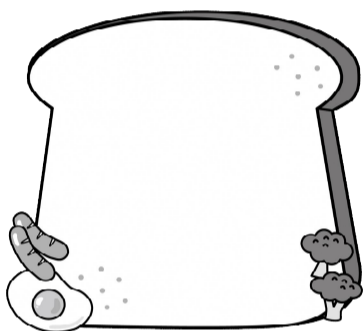
どうしつ  
糖質はおもにエネルギーのもとになるえいようそ  
栄養素です。1gあたり約4kcalのエネルギー源になり、たんぱく質や脂質よりも消化・吸収のスピードが速く、即効性のあるエネルギー源といわれています。

### たんすいかぶつ 炭水化物のはたらき



#### ① 体を動かす

どうしつ わたし まいにちある からだ うご  
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にです。



#### ② 集中力を高める

どうしつ たいない どうしつ ぶんかい のう ゆいいつ げん  
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

### 炭水化物を多く含む食品

### 朝食はたいせつ

たんすいかぶつ せつしゅ もくひょうりょう  
炭水化物の摂取の目標量は、

エネルギー量の50~65%です。

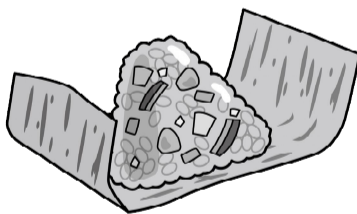
エネルギーの半分以上を炭水化物

からとることが目標とされています。



たんすいかぶつ こくるい るい さとう  
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。



あさお ちようしょく ちようじかんた  
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。

### とりすぎに 要注意！

どうしつ ひつよういじょう  
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。

たか  
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。



ごはん



パン



めん類



いも類



砂糖

## 新生活の疲れが出ていませんか？

かぜある きせつ しんねんどう けつ あたら かんさう な  
風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころ  
でしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。  
まいにち げんき す しょくじ すいみん うんどう いしき  
毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましよう。



<h3>食事</h3> <p>あさ ひる ゆう 3しょく 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>しゅしょく しゅさい ぶくさい えいよう 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>はやね はやお 早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>あさお につこう あ しょうかん 朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>にちちゆう げんき けからだ 日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>てきど うんどう しょくじ かん 適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	--