

給食に関すること



給食の先生方に質問です。帯中の給食に脂質と炭水化物はどれくらい含まれていますか？バランスよく栄養を取りたいので、大体の目安だけでも教えてくださいと嬉しいです!! 🙇‍♀️

脂質と炭水化物はエネルギーになる栄養素なので、量よりもエネルギーに換算して割合を決めています。脂質はエネルギー全体の20～30%、炭水化物は50～67%になるように計算しています。ごはんが山盛りなのは830KCALものエネルギーの半分以上を炭水化物から取らないといけないからです。



栄養教諭 松岡