

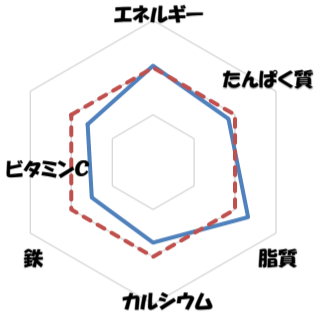


Main table with columns for date, menu name, ingredients, nutrients, and energy values. Includes various food items like milk bread, meat, fish, and vegetables.

私たちが健康な生活を送るためには、栄養バランスのととのった食事をとることが大切です。特に中学生の時期は、成長期となるため、様々な栄養素をバランスよくとる必要があります。食事をとる際には、主食・主菜・副菜をそろえることを意識して、栄養バランスをととのえましょう。

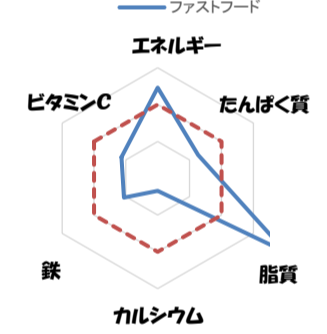
給食とファストフードの栄養価を比べてみよう!

給食 (School Lunch) section with an image of a school lunch and a list of ingredients: ごはん, 牛乳, 魚のかば焼き, ごま酢あえ, 豚汁.



ファストフード (Fast Food) section with an image of a hamburger, fries, and a drink.

ハンバーガー, フライドポテト, 炭酸飲料 (Hamburger, Fried Potatoes, Carbonated Drink) section with an image of the food items.



2つのグラフにはどんな違いがあるかな?



2つのグラフは、給食とファストフードを一食、食べた時の栄養価を表したものです。ファストフードは、エネルギーと脂質が多く、ビタミン・ミネラルが少ないことがわかります。一方給食は、ごはん、魚、あえ物、汁物、牛乳と「主食・主菜・副菜・汁物」がそろった献立のため、バランスのよいグラフになっています。ファストフードを利用する際は、副菜となるサラダを加えたり、飲み物(汁物)は、牛乳や野菜スープにするなどして、栄養バランスを意識することを心がけましょう。

『ファストフード』といわれるハンバーガーやフライドポテトなどは、かなり食べている人はいませんか? これらの食べすぎには注意が必要です。給食と比べたグラフを参考に、自分自身の食生活をもう一度見直してみましょう!

★5月の市産品活用予定★ ビーマン, ねぎ, きゅうり, 小松菜, チンゲン菜

※ 都合により、献立が変更する場合があります。