

# \* 給食だより \*

5月

令和8年5月  
(中学生)  
芽室町学校給食センター

5月食育目標：みんなで楽しく食べよう

\*十勝管内の市町村が統一で掲載しているページです。給食時間の指導やご家庭でご活用ください\*

## 炭水化物について

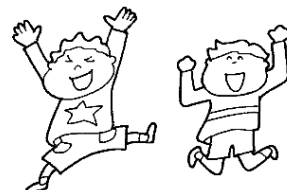
炭水化物は糖質と食物繊維に分けられます（食物繊維は10月に紹介）。

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にです。



#### 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。



### 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。



ごはん



パン



めん類



いも類



砂糖

### 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。

### 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。

