１０月　給食だより

令和４年10月14日
松戸市立牧野原中学校

食欲の秋…。よく聞く言葉ですね。人は寒さに耐えるために、体に脂肪を蓄えようとすることから、寒くなりはじめた秋口から食欲が増すと考えられているそうです。
みなさんは、とくに体型なども気にする年頃ですし、食べ物に気をつかっている人も少なくないと思います。気にする人もしない人も、カロリーや１日の摂取量など、知っておいて損はないことだ思います。

中学生の１日の摂取カロリー

男　子	活動量が低い	2000～2400kcal
	活動量が普通以上	2400～3000kcal
女　子	活動量が低い	1400～2000kcal
	活動量が普通以上	2000～2400kcal

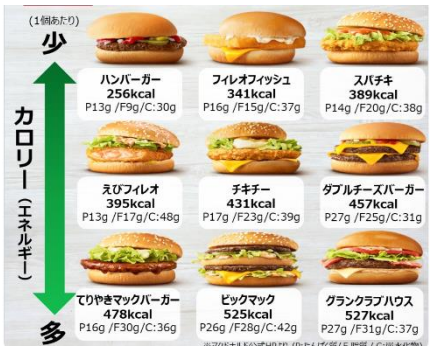
※1 日の摂取カロリーは、運動量(活動量)によって変わってきます。

大体このくらい食べれば OK！という、目安としてみてくださいね。

ちなみに…

○○ドナルドバーガーのカロリーは

こんな感じ(゜Д゜)!!!!



(P:たんぱく質/ F 脂質 / C:炭水化物)

１日にどれくらい食べればいいかを把握し、さらに下🖐の栄養成分も少しだけ気にしてみると、体のためには完璧!!!!今はファストフードでもファミレスでもカロリー表示が義務化されているので目にすることも多くなったと思います。思いだしたら、カロリー(kcal)を見てみて下さいね。

栄養成分表示を活用しよう ～栄養成分表示とは～

食品の中に含まれている**エネルギー**と
たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量等の栄養成分の量を示したもの

何がどれだけ含まれているか確認する習慣を身につけましょう!

内容量
200ml

実際に食べる量は？
表示単位は、100g、100ml、1食分当たりなど食品ごとに異なります。
「内容量」の表示と合わせて確認しましょう！
この商品の場合、１本分のエネルギーは、134kcal になります。

栄養成分表示100ml当たり	
エネルギー	67kcal
たんぱく質	3.3g
脂　　質	3.8g
炭水化物	4.8g
食塩相当量	0.1g

熱　量（エネルギー）
とり過ぎは肥満につながるので注意しましょう。

脂　質
とり過ぎは肥満や心疾患のリスクを高めるので注意しましょう。

食塩相当量
とり過ぎは高血圧につながるので注意しましょう。

エネルギー
エネルギーは、生命機能の維持や身体活動に利用されます。健康の保持増進のために、望ましいBMIを維持するよう摂取と消費のバランスをとることが大切です。

たんぱく質
たんぱく質は、人体の骨格や筋肉などの組織を構成する主要な要素であるとともに、酵素やホルモンの材料として代謝を調節するなど様々な機能を果たしています。

脂質
脂質は、細胞膜の主要な構成成分です。また、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。人の生命維持に不可欠なエネルギー源です。

炭水化物
炭水化物は、糖質と食物繊維に分けられます。糖質は体内で分解されると、ぶどう糖等になり、脳や神経組織等のエネルギー源として重要な働きをもちます。

食塩相当量
食塩に含まれるナトリウムは、体の中で血液の成分として色々な働きを担っていますが、とり過ぎると、高血圧や胃がんなどになるリスクを高めてしまいます。
多くの日本人が塩分をとり過ぎています。

給食だより10月号

10月に使用予定の主な給食食材の産地をお知らせします。

松戸市立牧野原中学校

予定食材	主な産地
じゃがいも	千葉・青森・北海道
きゃべつ	千葉・岩手・北海道・秋田
小松菜	秋田・群馬・埼玉・千葉
もやし	栃木
たまねぎ	群馬・兵庫・愛知・北海道
人参	青森・北海道
長ねぎ	千葉・茨城・秋田・青森
えのき	長野
白菜	長野・北海道
ピーマン	茨城・岩手
きゅうり	千葉・茨城・秋田・岩手
しめじ	長野
赤・黄ピーマン	韓国・ニュージーランド
プルーン	北海道
なし	千葉・福島・栃木
りんご	長野・山梨
豚　肉	茨城
鶏　肉	岩手
米（粒すけ）	千葉

※10月1日現在、業者より確認した産地で記載しております。

※なお、入荷状況により当日変更となる場合があります。また、台風など
天候の状況によっても産地の変更が考えられますのでご了承ください。

※松戸市では、実施給食の放射性物質簡易測定を行なっています。
結果については、松戸市ホームページにて公表しています。