

えいようだより

2026（令和8）年7月

摂津市教育委員会

摂津市学校給食会

暑い日が続きますね。暑い夏を乗り切るためには、しっかりと栄養を摂ることが大切です。特にごはんやパンなどの体を動かすもとなる主食には、炭水化物が多く含まれています。今月は炭水化物についてのお話です。



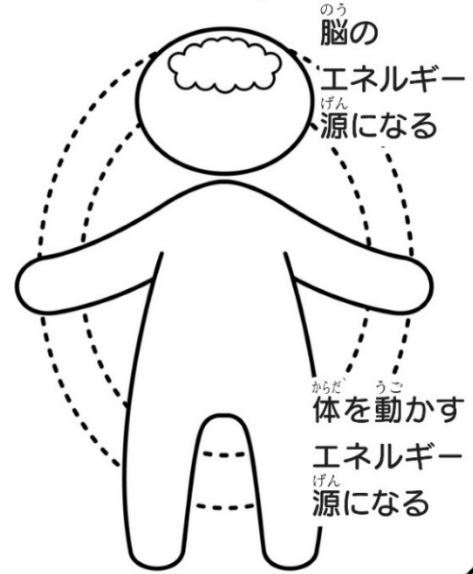
Carbohydrate

炭水化物の働きを知ろう

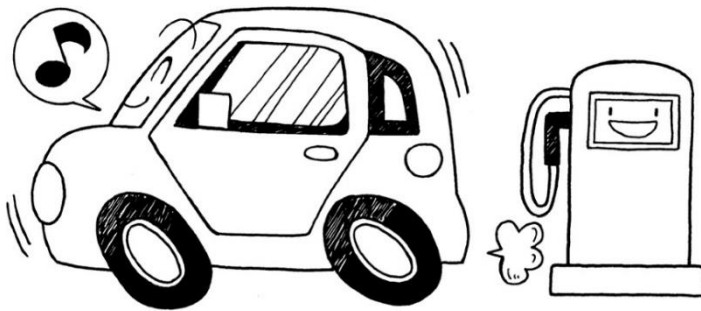
炭水化物（糖質）はおもにエネルギー源になる栄養素です。米やパン、めん、いもなどに多く含まれていて、1gあたり約4kcalのエネルギーを生み出します。

わたしたちがおもに主食から毎日摂取する炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、体の各器官へ運ばれます。

特に、脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。集中力を高めて勉強するために炭水化物はとても大切な栄養素なのです。



炭水化物は ガソリン と一緒！



エネルギー源である炭水化物は、車というガソリンと一緒に、ガス欠では車が走れないように、人間もエネルギー不足では運動や勉強はもちろん、基本的な生活をするのも難しくなってしまう。毎日元気よく発進できるように「炭水化物満タン生活」を心がけましょう！

午後からも元気に活動できるように給食では、主食になるごはんやパンが必ずつきます。食べる時にパンやごはんを減らすと必要なエネルギーが取れません。できるだけ減らさずに食べましょう。

