

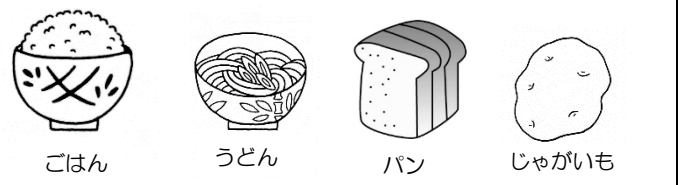
えいようだより

2020年 摂津市教育委員会

7月 摂津市学校給食会

みなさん6月の給食は毎日パンでしたよね？パンのおもな栄養素は、何か知っていますか？

『**炭水化物**』です。炭水化物はおもに熱や力のもとになる栄養素です。パンのほかにもご飯やめん類、いも類にも多く含まれています。

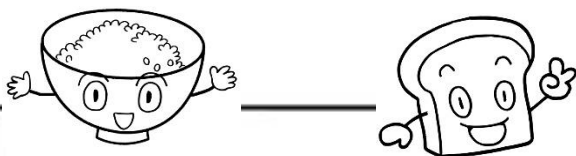
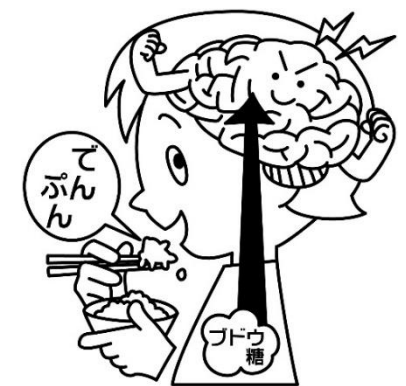


炭水化物は車にたとえるとガソリン

ガソリンで動く車はガソリンがないと動かない
です。炭水化物は人間が体や頭を動かすために
必要な栄養素なんです。

また炭水化物は、脳にとって唯一のエネルギー源
なので炭水化物が不足すると、脳に栄養が行きわた
らず集中力が低下してしまいます。

主食になるご飯やパンはしっかり食べて体や頭
を動かす力を補給しましょう。



給食でも必ず主食になる
ご飯やパンがつかますね。
午後からの学習に必要な
栄養素を取り入れて元気に
活動してほしい。そんな思いも
こめています。

