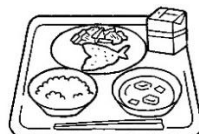


お家の人と一緒に読みましょう

給食だより

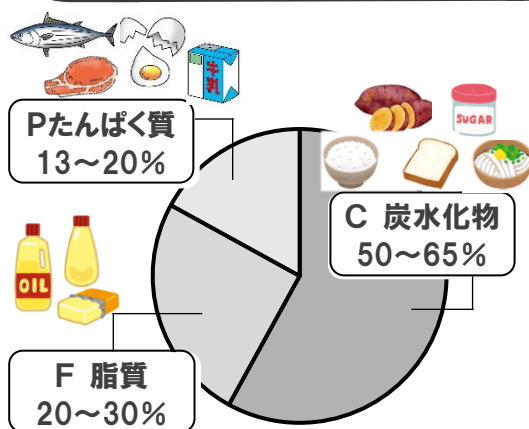


富谷市学校給食センター
はと
令和8年度 第1号

≧ 成長期は『ごはん不足』に注意! ≦

体づくりも勉強も運動も、エネルギーが必要です

“PFCバランス”って知ってる？



※予定献立表には分かりやすく「主にエネルギーのもとになる」栄養素として“炭水化物・脂質”と記載していますが、それぞれの食べ物に含まれる栄養素とその量は、実はもっと複雑です。

五大栄養素のうち、体の中でエネルギー源になる栄養素（体を動かす燃料）は…

- ・たんぱく質 (P)
- ・脂質 (F)
- ・炭水化物 (C) の3つです。

この3つのバランスが「PFCバランス」です。体調が整いやすく、健康的な体づくりのためには、左の円グラフのバランスが適切です。

成長期の子どもたちはもちろん、プロスポーツ選手の食事でも、PFCバランスは重要視されています。給食も PFC バランスを考慮して献立を作成しています。

PFCバランスの整え方-キホン編-

- ① 主食(ごはん等)をしっかり食べる

ごはんの目安量

給食の目安量です。活動量や体格等により個人差はありますが、

小・低学年 140~160g

小・中学年 160~190g

小・高学年 200~230g

中学生 230~260g

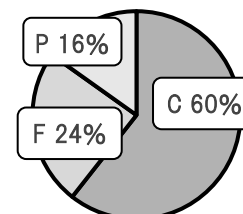
- ② 芋、かぼちゃ、果物を食べる



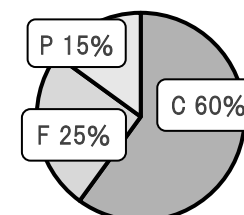
ビタミン・ミネラル・食物繊維もとれる!

給食は、こんなバランスです!

- ・ごはん 牛乳
- ・豚肉の生姜焼き
- ・じゃがいもの旨煮
- ・みそ味すいとん



- ・ごはん 牛乳
- ・みそカツ
- ・ブロッコリーのガーリックソテー
- ・根菜五目うどん

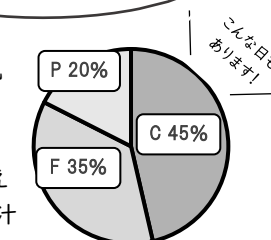


芋やかぼちゃ、小麦製品、春雨やマロニーを意図的に取り入れて、PFC バランス（特に炭水化物の割合）を調整しています。

給食のめん類は、めんや油、塩分の量を加減し、お楽しみの意味も込めて「汁物」として提供しています。いわゆるラーメン&ライスとは栄養バランスが違いますのでご注意ください!

給食は、1週間~1か月でバランスが整うように調整しています

- ・ごはん 牛乳
- ・サバの塩焼き
- ・ほうれん草のピリ辛和え
- ・みそけんちん汁



日常のこんな“うっかり、に気をつけて

- ☐ おやつは、スナック菓子や洋菓子が多い
- ☐ 「おかず」はたくさん、「ごはん」は一口
- ☐ 果物や芋をあまり食べない
- ☐ 揚げ物ばかり食べてしまう



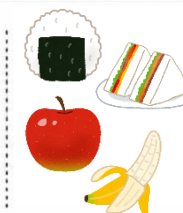
★ 今日からできること! ★



ごはんを
しっかり食べよう
エネルギーのもとになり、
体も頭も元気にになります。



主食・主菜・副菜を
そろえよう
いろいろな食材を食べて、
バランスのよい食事に。



おやつを上手に
食べよう
おにぎりや果物が◎
お菓子は時間と量を
決めて、上手に楽しもう!

★ ごはんをしっかり食べて、バランスのよい食事をとり、元気に成長していきましょう! ★



富谷市では、地域全体で子どもを守り育てていくまちづくりを推進しており、その一環として児童生徒の全額公費負担による給食費の完全無償化を実施しています。給食費は全額食材購入費に充てられ、市民のみなさんの大切な税金で賄われています。栄養バランスと子どもたちへの想いのこもった給食をお届けしてまいります。