



★きゅうりとかぶの南蛮漬け
☺八王子産かぶ、にんじん使用

★牛乳

★豚と豆の
角煮風

★ししゃもの磯辺天ぷら

★ごはん

★かきたま汁
☺八王子産こまつな、にんじん使用

令和6年4月19日 金曜日

八王子市教育委員会
八王子市学校給食センター元横山



すべての人に 健康と福祉を

給食は、牛乳も含め、中学生の皆さんに必要な栄養素をそろえ、必要なものを必要なだけ作れる1人分の食事として考えられています。

苦手な食べ物があると量を減らす、お皿ごと受け取らない人もいますが、なるべく減らさず、1人分をしっかりと食べるように心がけましょう。また、食べすぎ・牛乳の飲みすぎにも気を付けましょう。



私たちは「化学反応」の連続で生きています！

体内の化学反応には、化学反応をするために必要な材料がそろっているときに、必要なものを必要なだけ作るというルールがあります。



たとえば、エネルギー。炭水化物とビタミンB1が必要な量あると、必要な分のエネルギーを作り出せます。



炭水化物やビタミンB1が多すぎると...

余分な炭水化物は脂肪になり...

余ったビタミンは排泄されます。



ビタミンB1が足りないと...

少ないエネルギーしか作れず...

余った炭水化物は脂肪になります。



炭水化物が足りないと、筋肉を分解してエネルギーを補うことも！
つまり！必要な栄養素を必要な分だけ食べることが大切です。