



からだいせいせい



6年生に必要な栄養を考えてみましょう。

食品には、いろいろな栄養素がふくまれています。

1つの食品で全部十分というものはありません。学校給食は、食品の組み合わせを考え、必要な栄養がとれるよう考えられています。

☆11～12才の1日に必要な食べものの種類と量です。

栄養所要量 成長期および生活活動強度Ⅱにおける栄養所要量より

年れい	エネルギー(kcal)	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
12才 男	1950 カリー	75g	700mg	10mg	450 μgRE	1.0mg	1.1mg	70mg
12才 女	1750 カリー	65g	700mg	12mg	450 μgRE	0.8mg	1.0mg	50mg
学校給食の基準	730 カリー	28g	350mg	3mg	150 μgRE	0.4mg	0.4mg	25mg
1日の充足率	33%	40%	50%	27%	33%	44%	38%	33%

肉 50g うす切り2

魚 50g 切り身1切れ

大豆製品 100g とうふ1/3丁

たまご 50g 1こ

牛乳 206g

乳製品 50g チーズなら2切れ

海藻 50g ヨーグルトなら50g

小魚 にぼし3びきのり1/2枚

緑黄色野菜 100g にんじん1/3本

その他の野菜 200g キャベツ大葉3枚

くだもの 150g みかん1/2こ

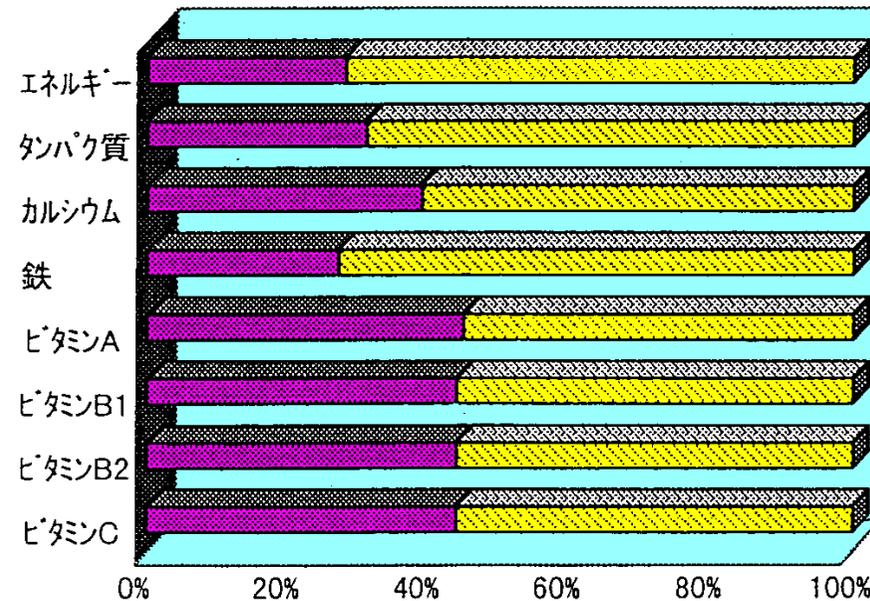
こく類 200g ごはん4はい 食パンなら4枚

いも類 80g じゃがいも大1/2

油し類 25g

☆ある日の学校給食の栄養量をグラフで表してみました。(1日の栄養所要量を100とします。)

こん立名
ごはん 牛乳
ひじきのいために
厚焼き卵 いちご



学校給食は、全部食べると6年生の成長に必要な栄養量がとれるようになっています。

こんな朝食をとろう

ごはん みそしる たまごやき きやべつのごまあえ いちご