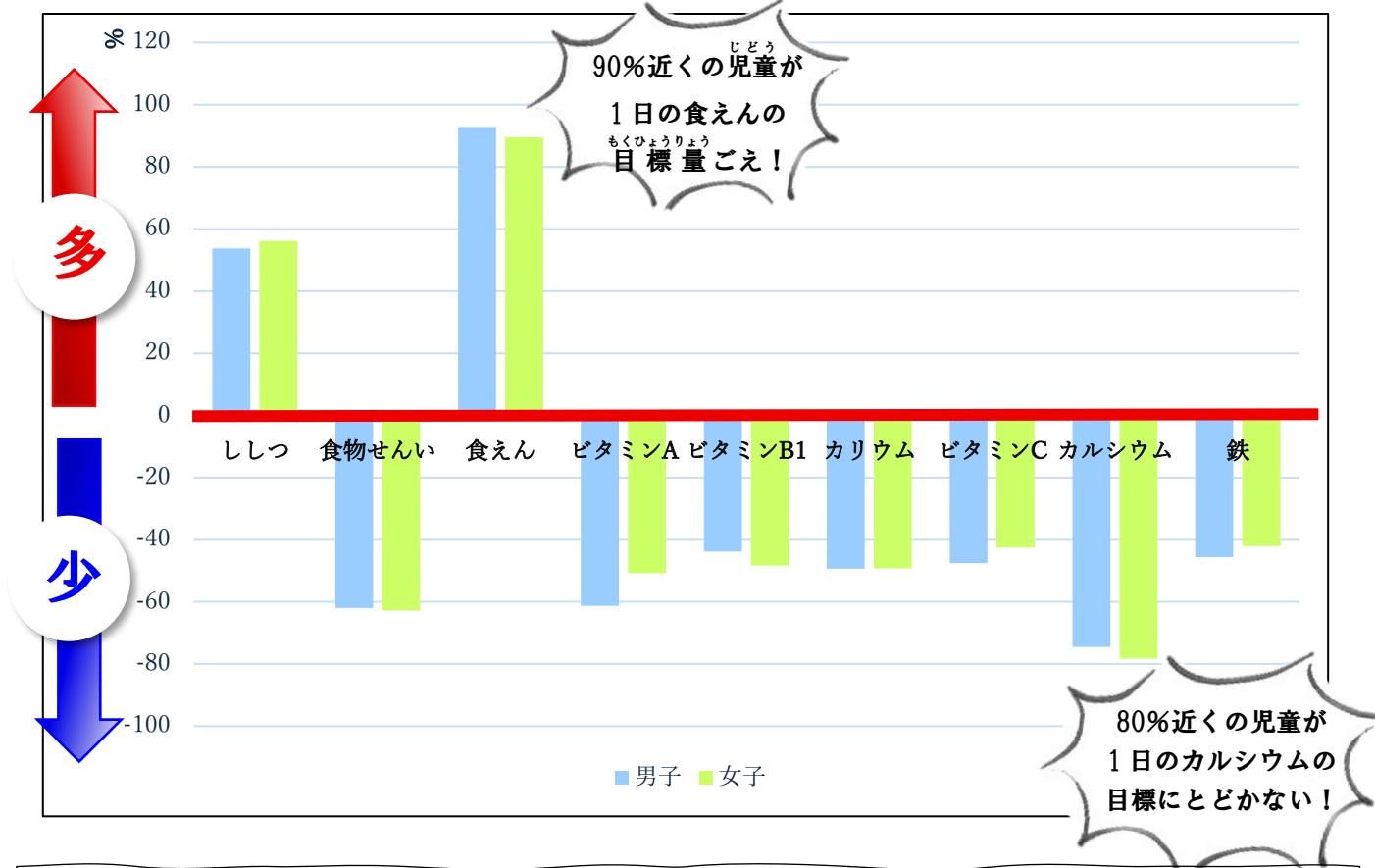


きゅうしょく 学校給食がない日の栄養があぶない!? えいよう

表:文部科学省学校給食摂取基準の策定について(報告)より再作成

※小学3・5、中学2年生の男女を対象とした「学校給食がない日」の栄養素の過不足を調査



多くのえいようそには、1日にどのくらいとるとよいか、といった量が定められています。

この表からは、学校給食がない日は、

多くの子どもたちに**足りない・または多すぎるえいようそがある**ことがわかります。

(しじつと食えんはとりすぎのわりあい(%)をあらわしています)

すいり ここから推理できること

給食がない日は...

やさいぶそく
野菜不足



やさいには
食物せんい、カリウムが
多くふくまれています。

カルシウム
不足



カルシウムは
にゅうせい品や豆るいなどに
多くふくまれています。

えんぶんが
多い



給食はうす味を心がけています。
家でたべるごはんは
給食とくらべてどうですか?

ふく習クイズ答え:1 問目正かいは2。1 はいちょう切り。

2 問目正かいは2。ほのおがなべやフライパンの底からはみださないように注意。1 は中火。