

大阪狭山市立学校給食センター

TEL 072-366-0567
FAX 072-366-0004

大阪狭山市教育委員会
大阪狭山市学校給食会

除去対象献立名

[illegible]

食後は静かに休みましょう

[illegible]

身近な間食の脂質量を調べてみると、揚げものや、スナック菓子などに多く含まれていることがわかります。脂質は体を動かすエネルギーのもととなる、大切な栄養素ですが、とりすぎは肥満や生活習慣病など原因になることがあります。1日の摂取量を参考に、ふだんの間食のとり方を直し、脂質のとりすぎに気をつけます。

◎間食の脂質の量を調べてみましょう。

ポテトチップス(60g) フライドチキン(80g) チーズバーガー(1個)



揚げせんべい(3枚)

1日の脂質摂取目標量		
男子	年齢	女子
約34g～約52g	6～7歳	約32g～約48g
約41g～約62g	8～9歳	約38g～約57g
約50g～約75g	10～11歳	約47g～約70g
約58g～約87g	12～14歳	約53g～約80g

年齢や活動量によっても必要な脂質の量は
違います。

量を決めて食べよう

栄養成分表示を見よう

間食で脂質を
とりすぎない
ためには



☆大阪狭山市立学校給食センターでは、使用食材の産地・バイキング給食の献立内容や献立の写真など給食関係の情報をホームページに掲載しています。

〔大阪狭山市ホームページ（<http://www.city.osakasayama.osaka.jp>）⇔子育て・教育⇔学校教育⇔学校給食⇔大阪狭山市の学校給食について〕