

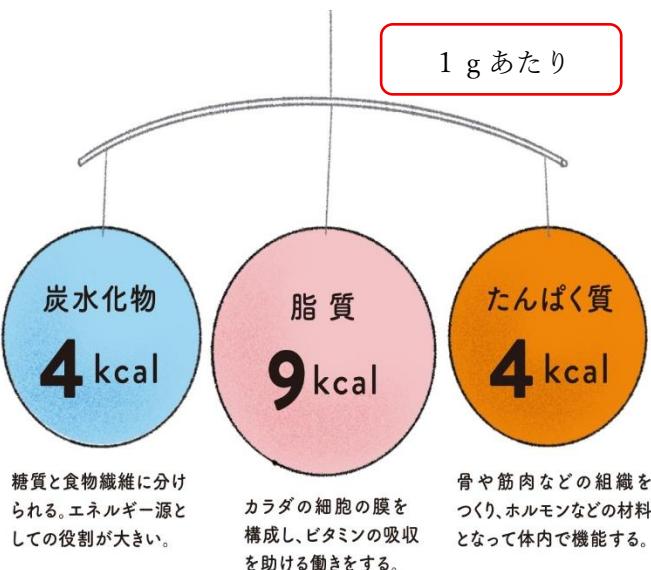
ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等ディサービスたんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

～同じ重さでも、
脂質のエネルギー量は
たんぱく質と炭水化物に比べて多い！～

子どもの健康

食べ物のエネルギーは、その食べ物に含まれるたんぱく質、脂質、炭水化物の量で決まります。たんぱく質、脂質、炭水化物は、同じ1gでも、エネルギー換算係数が異なります。たんぱく質、炭水化物は1g当たり4kcalですが、脂質は1g当たり9kcal。脂質は、少ない量でも多くのエネルギーを得ることができます、効率のよいエネルギー源といえます。



ずぼら
献立

簡単 お正月料理で1品 かまぼこときゅうりの酢醤油和え

材料 2人分



きゅうり	1本	作り方
板かまぼこ	1/3本くらい	1. きゅうりとかまぼこは細切りにする。
だし割醤油	大さじ1	2 材料すべて混ぜて、完成！
酢	小さじ1	
いりごま	お好みで	