



## “カロリー”が 高い…? 低い…?

「このハンバーグ、カロリー高そう!」などと、何気なく使っている“**カロリー**”という言葉ですが、実は使い方が間違っています!

本来、カロリーとは**エネルギー**の量を示す“**単位**”であって、グラム (g) やメートル (m) のように使います。「この車、メートル大きい!」とは言いませんよね。正しくは、「このハンバーグは、サラダよりもエネルギー量が多い」となります。食べ物のエネルギー量は、“**キロカロリー (kcal)**”という単位で表されます。

**エネルギー**は「**体を動かす力**」です。日本語では「**熱量**」と言います。

毎日の食事で適正な量のエネルギーをとるために、食べ物に含まれているエネルギーについて知ることも大切です。

栄養成分表示 〔1袋(〇〇g)当たり〕	
<b>エネルギー</b> = <b>熱量</b>	<b>kcal</b>
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g



## 豆乳くずもち風



### ＜材料＞ 2人分

- ◎調整豆乳 200ml
- ◎片栗粉 大さじ3
- ◎砂糖 大さじ1
  - ・きな粉 大さじ2
  - ・黒蜜 大さじ1

### ＜作り方＞

- ①鍋に◎をいれ、よく混ぜてから弱火にかける。
- ②常にかき混ぜながら加熱する。なべ底から離れるようになってきたら、水に濡らしたバットに移し、平らにならして冷蔵庫で冷やす。
- ③冷えたら食べやすい大きさにカットし、きな粉をまぶしてお皿に盛り、お好みに黒蜜をかけて完成!

### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	175kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	5.5g
炭水化物	26.5g
食塩相当量	0.1g

## いい歯の日

11月8日は語呂合わせで「い(1)い(1)歯(8)の日」と呼ばれています。日々の生活をいきいきとさせてくれるいい歯を維持していきましょう!

