

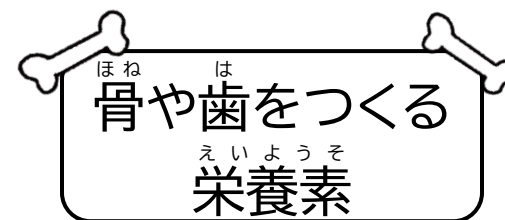
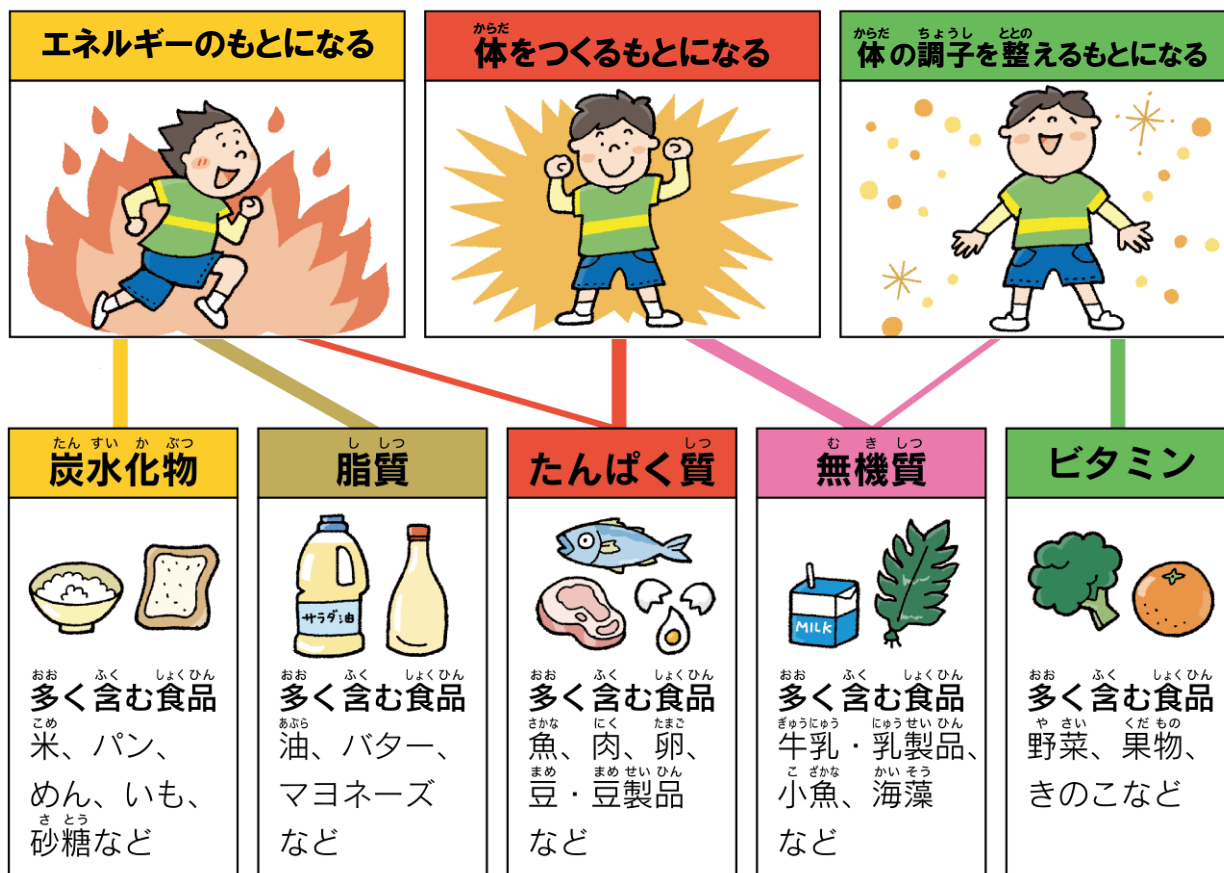
きゅうしょくだより



た もの はたら し 食べ物の働きを知ろう

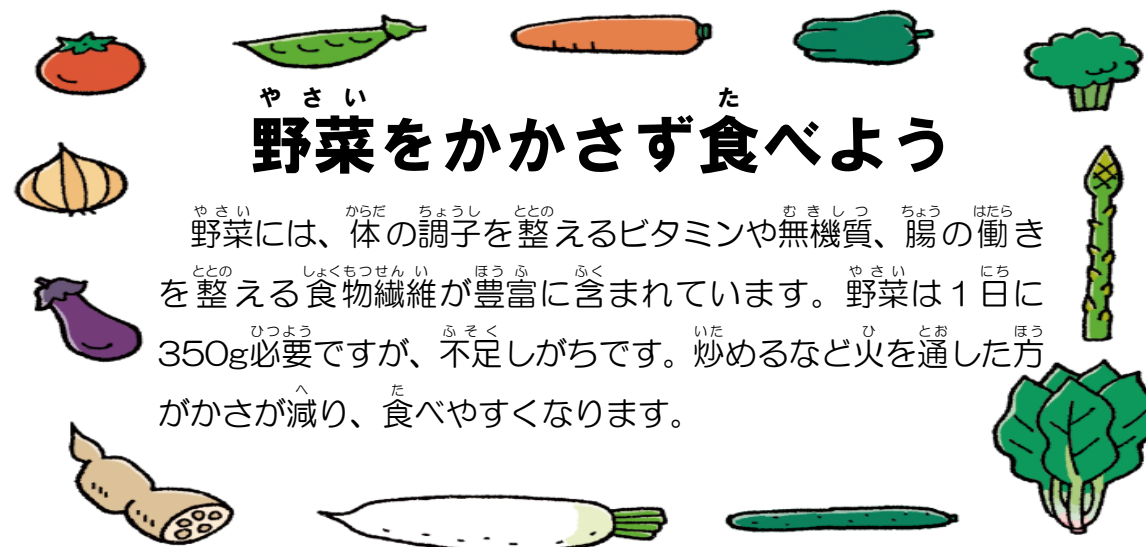
食べ物は、体の中でどのような働きをするかによって、3つのグループに分けられます。これは、食べ物の種類ごとに多く含まれる栄養素が異なるためです。3つのグループの食べ物を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

＜食べ物の3つのグループと多く含まれる栄養素＞



カルシウム

牛乳やヨーグルトなどの乳製品、小魚、海藻には、無機質であるカルシウムが多く含まれています。カルシウムは、骨や歯をつくるために必要な栄養素です。牛乳や乳製品、小魚などを積極的にとるように心がけましょう。



野菜をかかさず食べよう

野菜には、体の調子を整えるビタミンや無機質、腸の働きを整える食物繊維が豊富に含まれています。野菜は1日に350g必要ですが、不足しがちです。炒めるなど火を通した方がかさが減り、食べやすくなります。

給食は、3つのグループがそろっています！



給食は、みなさんの成長に必要な栄養がバランスよく含まれています。家庭での食事の見本にしましょう。