

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

私たちは、「食べること」で生きるために必要な栄養を体の中に取り入れています。食べ物によって含まれている栄養素や働きが違うため、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて食べることが大切です。

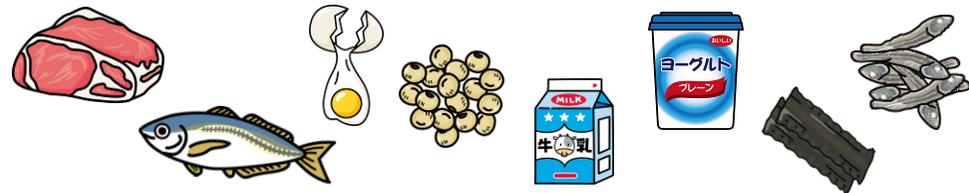
た もの はたら し ＜食べ物の3つの働き＞

食べ物は、体の中での働きによって大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループがそろそろようになると、栄養バランスのよい食事になります。

まよくなる
エネルギーの



まよくなる
からだ
体をつくる

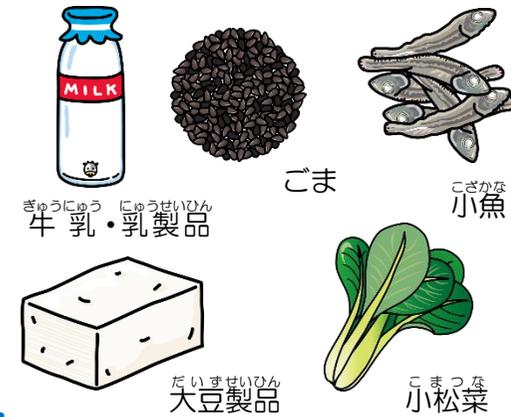


まよくなる
からだ
体の調子を

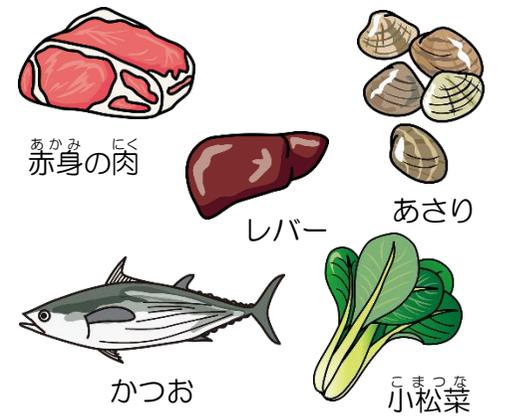


「給食がない日」に不足しやすい栄養素は、カルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維という調査結果が出ています。これらは「給食がある日」でも、それだけでは不十分です。普段から、家庭での食事で積極的に摂るようにしましょう。

カルシウムをプラス



鉄をプラス



野菜(ビタミン類・食物繊維)をプラス

ビタミンや食物繊維を多く含む野菜を食べやすくするには、加熱してかさを減らしたり、汁物に入れたりするのがおすすめです。



青菜のおひたし

野菜をゆでて、かつおぶしやしょうゆをかける。



みそ汁

いつもの具材に、野菜を1～2種類プラスする。