

きゅうしょくだより



田原市給食センター

食べ物の働きを知ろう

食べることは、成長したり、活動したり、健康を保ったりするために欠かせない大切なことです。食べ物によって含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食べ物を組み合わせて食べるようにしましょう。

《五大栄養素と食べ物の3つの働き》

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
<p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>

エネルギーになる

体をつくる

体の調子を整える

☆バランスよく食べるひと工夫☆

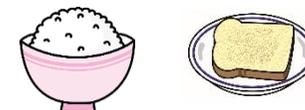
少しの工夫をするだけで、食べ物の3つの働きがそろい、栄養バランスがとれます。

ごはん+納豆+野菜

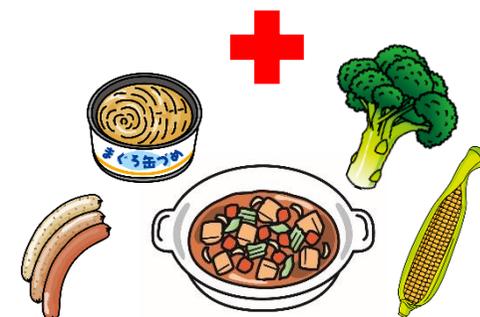


ごはんそのまま食べられる納豆や卵などと、生のまま食べられる野菜をプラスすると簡単に1品出来上がります。

主食（ごはんやパン）+スープ



缶詰めやウインナー、冷凍野菜など包丁を使わなくてもよい食材を活用して、真だくさんのスープやみそ汁などにすると立派なおかずになります。



カップめん+卵+野菜



カップめん、卵やハムなどと、レンジで加熱した野菜を加えると、栄養バランスがよだけでなく、食事としての満足度もアップします。