

きゅうしょくだより



食べ物の働きを知ろう

食べ物は、体の中での働きによって3つのグループに分けられます。これは、食べ物ごとに含まれる栄養素が異なるためです。栄養をバランスよくとるために3つのグループを組み合わせて食べましょう。

食べ物の3つの働きと多く含まれる栄養素

エネルギーのもとになる



体をつくるもとになる



体の調子を整えるもとになる



炭水化物



こめ
米、パン、
めん、いも、
砂糖など

脂質



あぶら
油、バター、
マヨネーズ
など

たんぱく質



さかな にく たまご
魚、肉、卵、
だいず だいず せい
大豆・大豆製
品など

無機質



ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品、
こさかな かいそう
小魚、海藻
など

ビタミン



やさい くだもの
野菜、果物、
きのこなど

えいよう
栄養バランスをよくするポイント！

献立の基本の形

主食(ごはん・パン・めんなど)、主菜(肉・魚・卵などのおかず)、副菜(野菜のおかず)、汁物や飲み物をそろえると、自然と食べ物の3つの働きがそろった食事になります。

副菜

無機質やビタミンがとれます。

主菜

たんぱく質や脂質がとれます。

主食

炭水化物がとれます。

汁物・飲み物

水分や無機質などがとれます。

毎日 元気に過ごすために

健康な生活を送るためには、しっかり睡眠をとることや運動などで体を動かすことも大切です。

早寝・早起き



運動



栄養バランスのよい食事

