

しょくいくだより

平成 26 年 5 月
京田辺市学校給食委員会

～ 食べ物と栄養 ～

わたしたちがいつも食べている食べ物には、どんな栄養素が
ふくまれているのでしょうか。また体の中でどのようなはた
らきをしているのでしょうか。



右のページの図のように、食べ物は体の中ではたらしによって3つのグ
ループに分けられます。エネルギーのもとになるものは「黄」、体を作るもと
になるものは「赤」、体の調子を整えるものは「緑」のグループです。



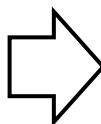
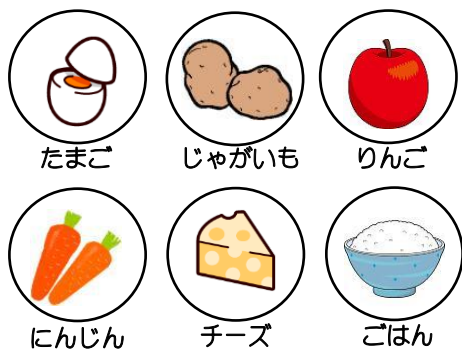
また、食べ物には炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、
ビタミンという栄養素が含まれており、この5つをあわ
せて「五大栄養素」といいます。



毎日を元気に過ごすためには、3つのグループの食べ
物をバランスよく組み合わせて食べることが大切です。
好き嫌いをせず、何でも食べるようにしましょう。

★☆☆ チャレンジクイズ ☆☆☆

次の食べ物を3つのグループ（黄・赤・緑）にわけてみましょう。
答えは右のページの下にあります。



黄のグループ：



赤のグループ：

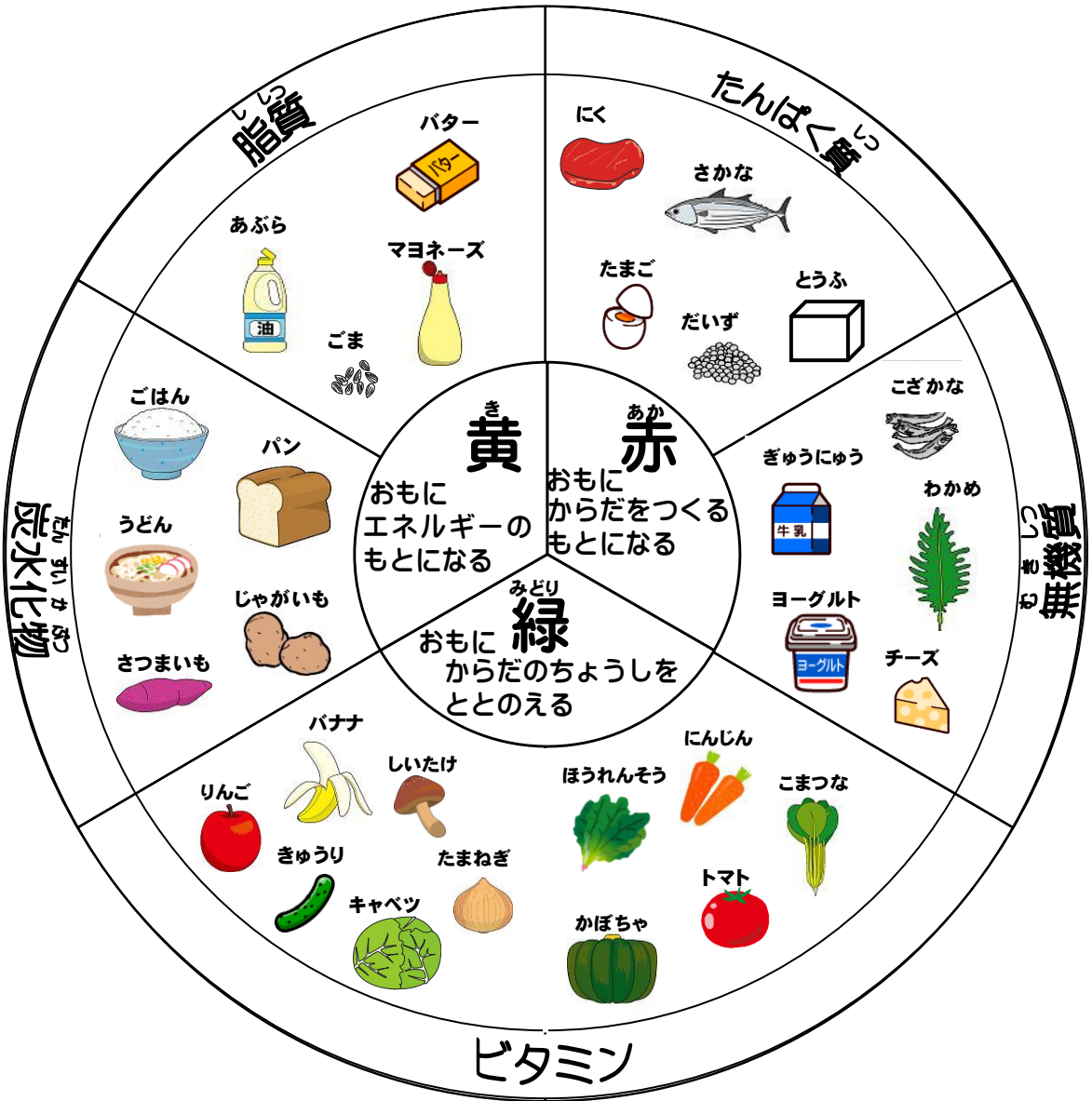


緑のグループ：



た も の こ だ い え い よ う そ

食べ物の3つのグループと五大栄養素

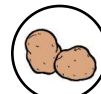


☆☆ チャレンジクイズのこたえ ☆☆



ぜんぶ
全部わかり
ましたか？

黄のグループ：



じゃがいも



ごはん

赤のグループ：



たまご



チーズ

緑のグループ：



にんじん



りんご