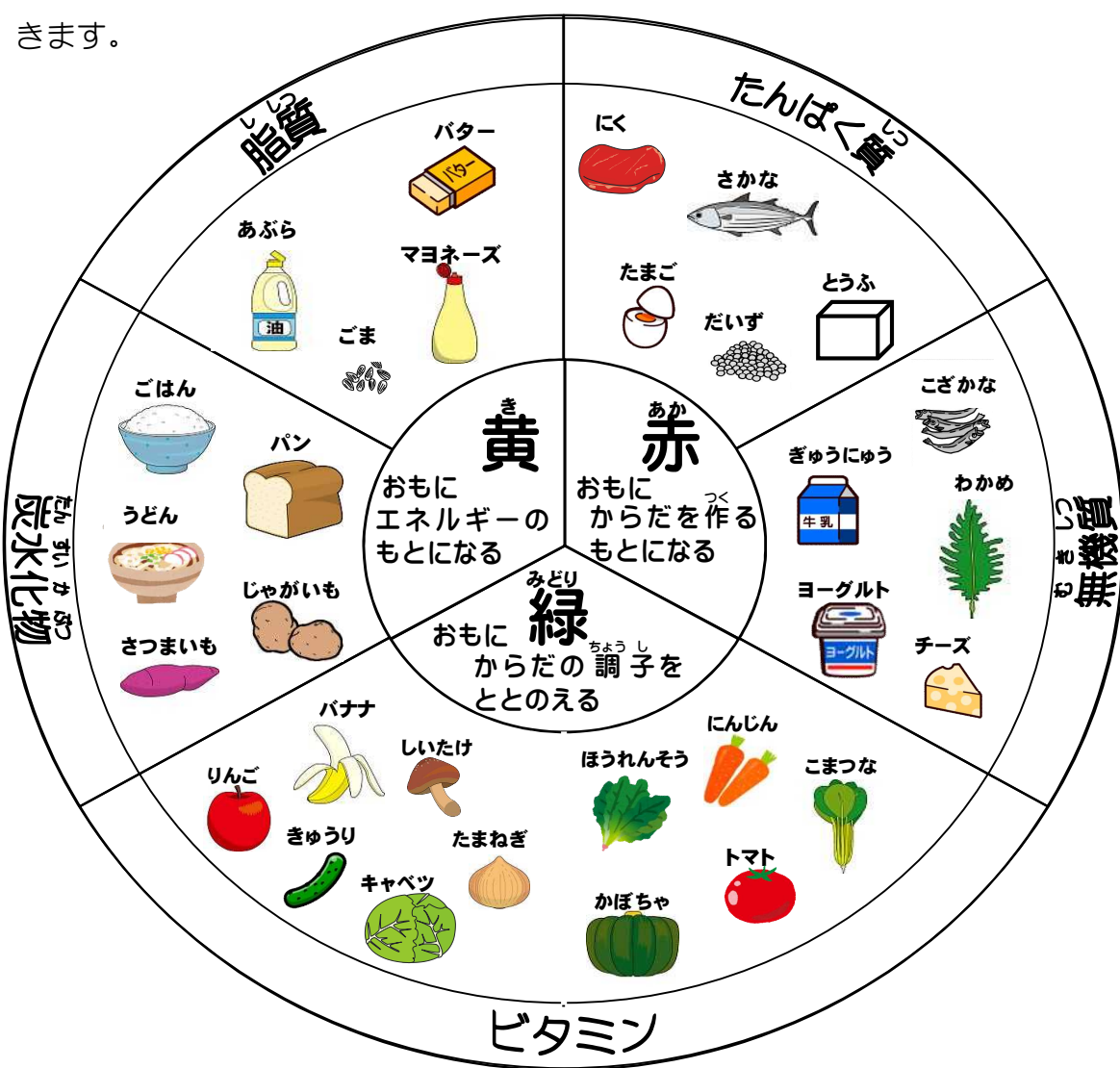


しょくいくだより

平成 27 年 5 月
京田辺市学校給食委員会

食べ物た ものの3つのグループご だい えい よう そと五大栄養素えいようそ

食べ物はからだの中でのはたらきによって3つのグループにわけられます。おもにエネルギーのもとになるものは「黄」、おもにからだを作るもとになるものは「赤」、おもにからだの調子をととのえるものは「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。バランスの良い食事で五大栄養素をきちんととることで、健康なからだを作ることができます。



バランスのよい食事とは？



主食、主菜、副菜がそろった食事は、バランスの良い食事です。主食、主菜、副菜がそろっていると、いろいろな種類の食品をとることができるため、栄養のバランスが良くなります。好きなおかずだけを食べたり、ふりかけごはんだけを食べたりするような、かたよった食事をしていませんか？自分の食事をふりかえてみましょう。

