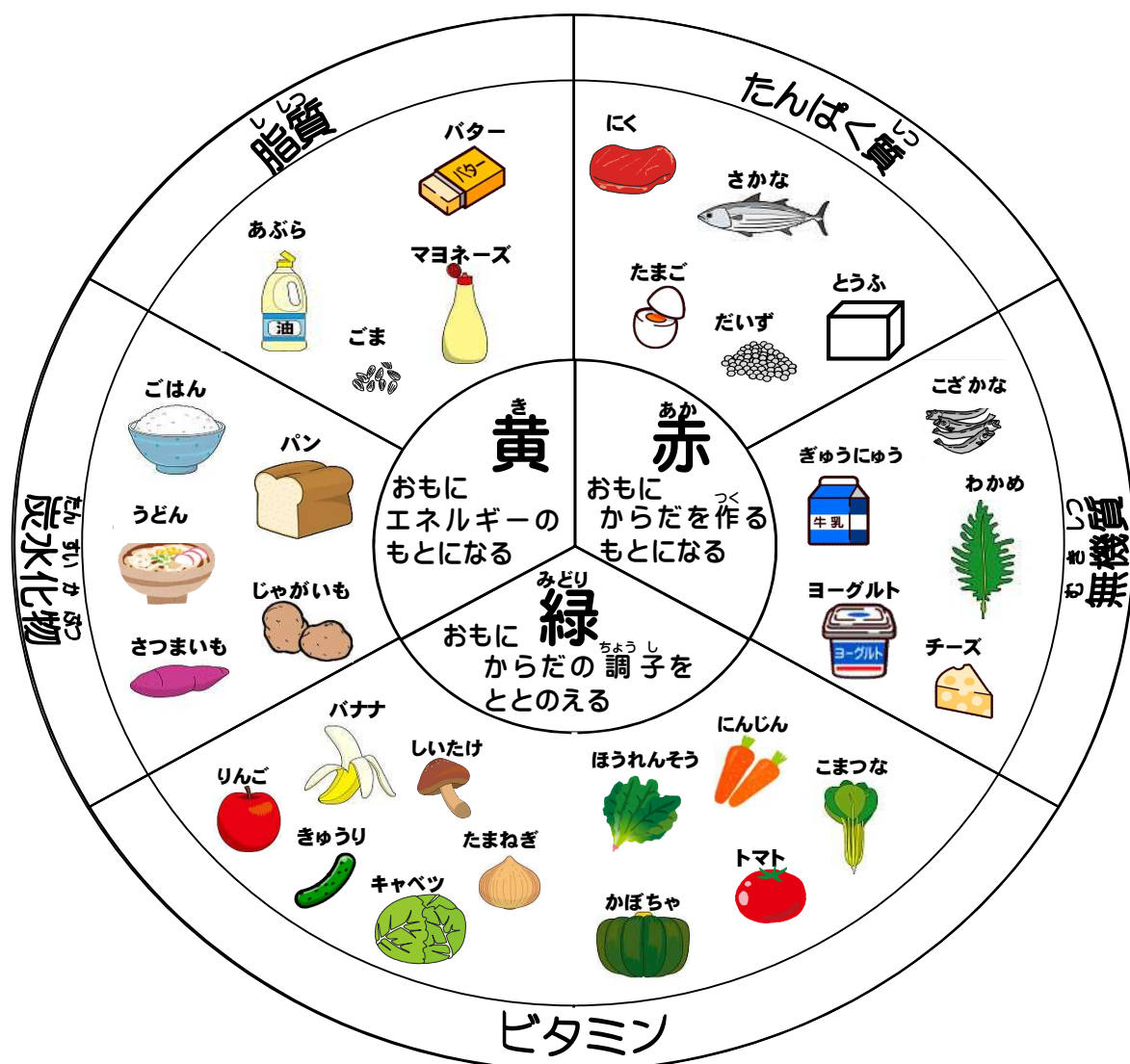


しょくいくだより

平成 28 年 5 月
京田辺市学校給食委員会

食べ物の3つのグループと五大栄養素

食べ物は、からだの中でのはたらきによって3つのグループに分けられます。
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のもとになるものは「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。



★ やってみよう ★



どれを選ばいいかわかるかな？

①～③の3つの料理の中から1つを選んで、バランスの良い食事を完成させましょう。

《レベル1》3つのグループの食べ物をそろえた食事にしよう！

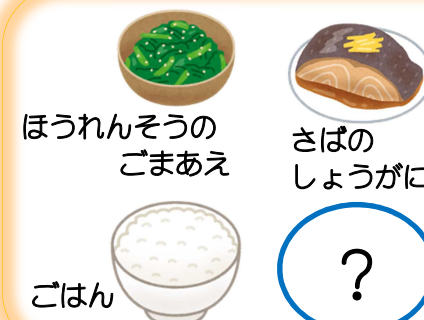


レタス、トマト、きゅうり、にんじんが入っているよ。

?

- () ① りんご
- () ② めだまやき
- () ③ やさいジュース

《レベル2》五大栄養素が全部とれる食事にしよう！



- () ① たまごやき
- () ② きんぴらごぼう
- () ③ とうふとわかめのみそしる



バランスの良い食事をし、きちんと栄養素をとることで健康なからだを作ることができます。

レベル1: ②めだまやき…赤グループの食べ物(たまご)の料理。
レベル2: ③とうふとわかめのみそしる…無機質を含む食べ物(わかめ)が入っている料理。
炭水化物(ごはん、脂質(ごま)、たんぱく質(さば)、ビタミン(ほうれん草、しょうが)は含まれています。

【こたえ】