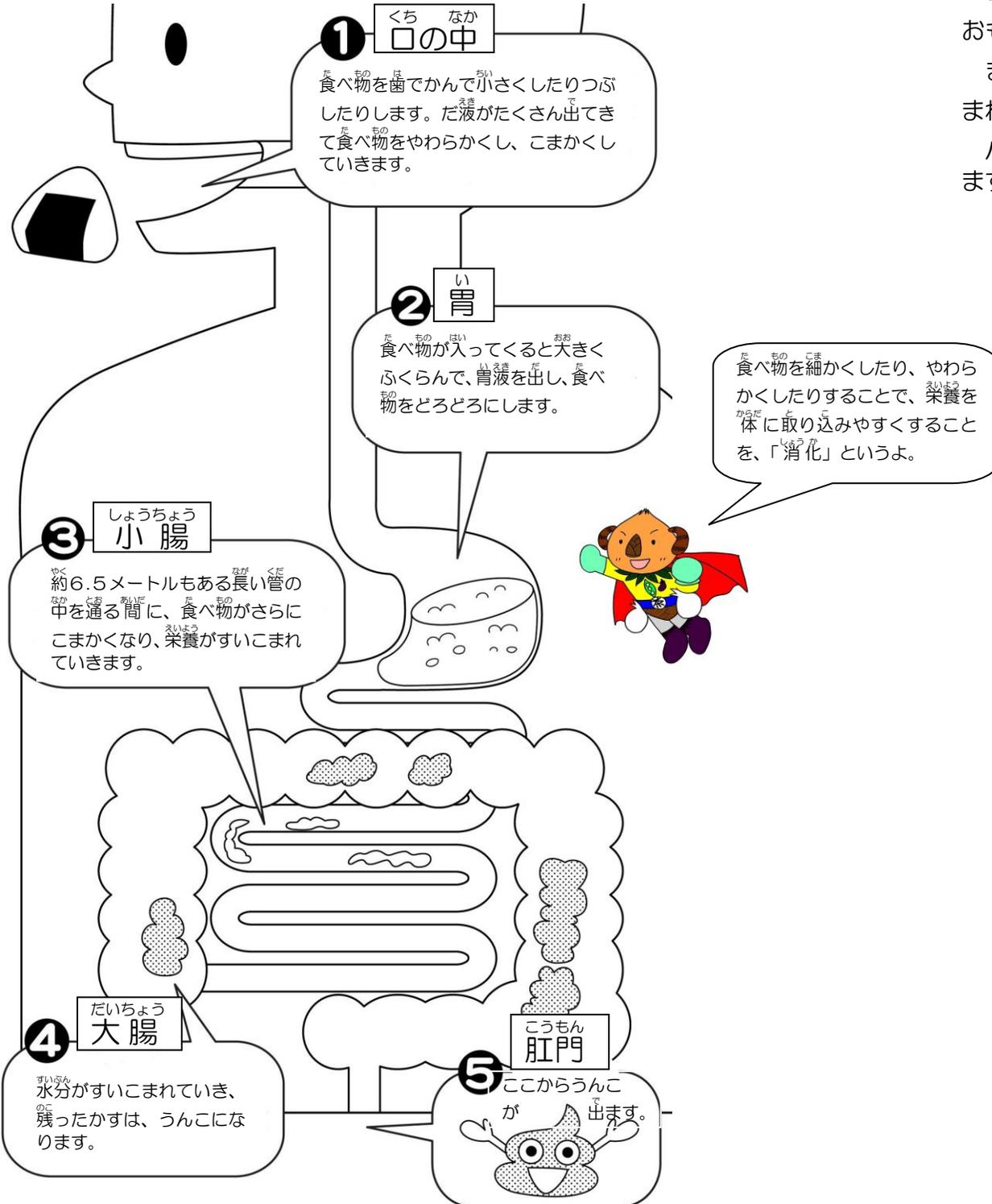


しょくいくだより

平成29年5月
京田辺市学校給食委員会

食べ物はからだの中でどうなるの？



食べたものは、からだの中で、どのようなはたらきをするの？

食べ物は、からだの中に入って消化されたあと、「小腸」というところで、栄養が吸いこまれていきます。小腸で吸いこまれた栄養は、さまざまなはたらきをしてくれます。そのはたらきによって、食べ物は、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ふくまれており、この5つを合わせて「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。

食べ物の3つのグループと五大栄養素

