

しょくいくだより

平成30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

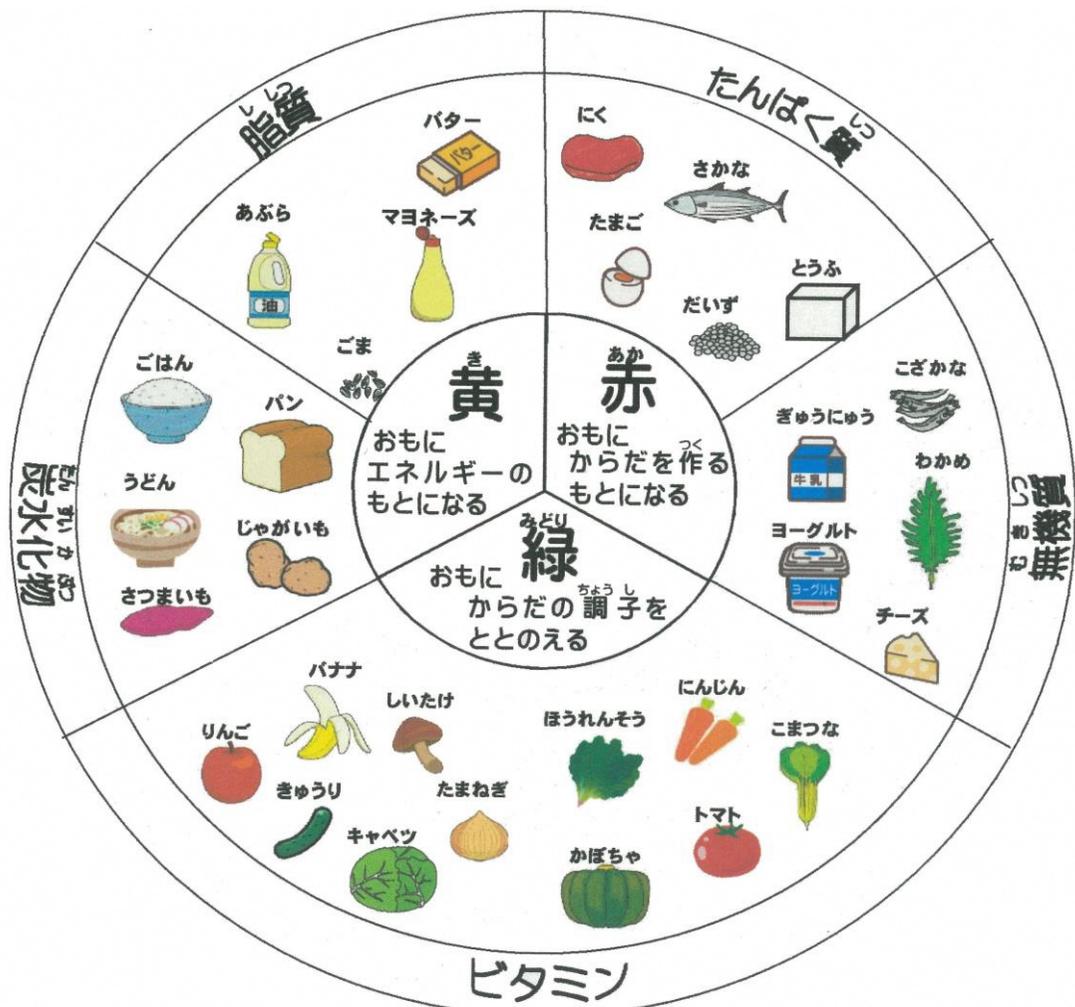
食べ物はからだの中でのはたらきによって、3つのグループに分けられます。

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（よいしょくじ）で五大栄養素（ごだいえいようそ）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。

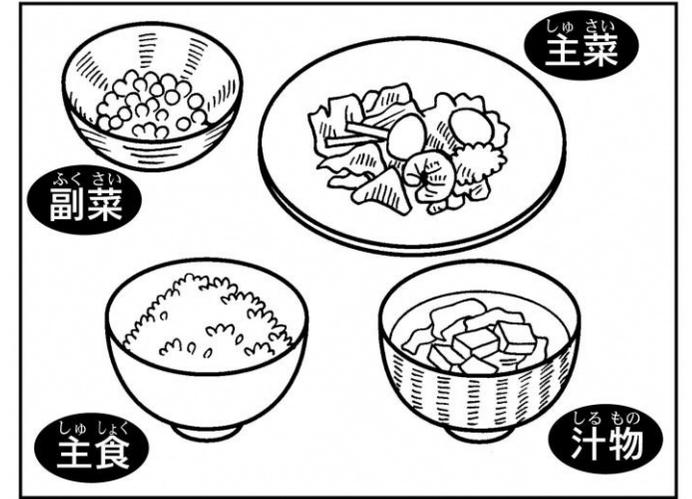


バランスの良い食事

献立の基本き



覚えよう!!



主食……ごはんやパンなど、食事の中心となるものです。おもにエネルギーのもとになります。

主菜……肉や魚、卵、大豆などを使った、おかずの中心となるもので、おもにからだをつくるもとになります。

副菜……野菜やきのこを多くつけたおかずです。主食や主菜では足りない栄養素が入っていて、からだの調子をととのえます。

汁もの……足りない栄養素や水分が入っています。

コンビニで買う食事 栄養バランスOK!?



コンビニで食事をえらぶとき、おにぎりとカップラーメン、菓子パンとから揚げなど、主食と主菜ばかりを買っていませんか。これでは、栄養がたよってしまいます。

コンビニで買うときでも、できるだけ副菜である、サラダやおひたしなどの野菜料理を加えたり、野菜がたっぷり入った主食、主菜をえらぶようにしましょう。