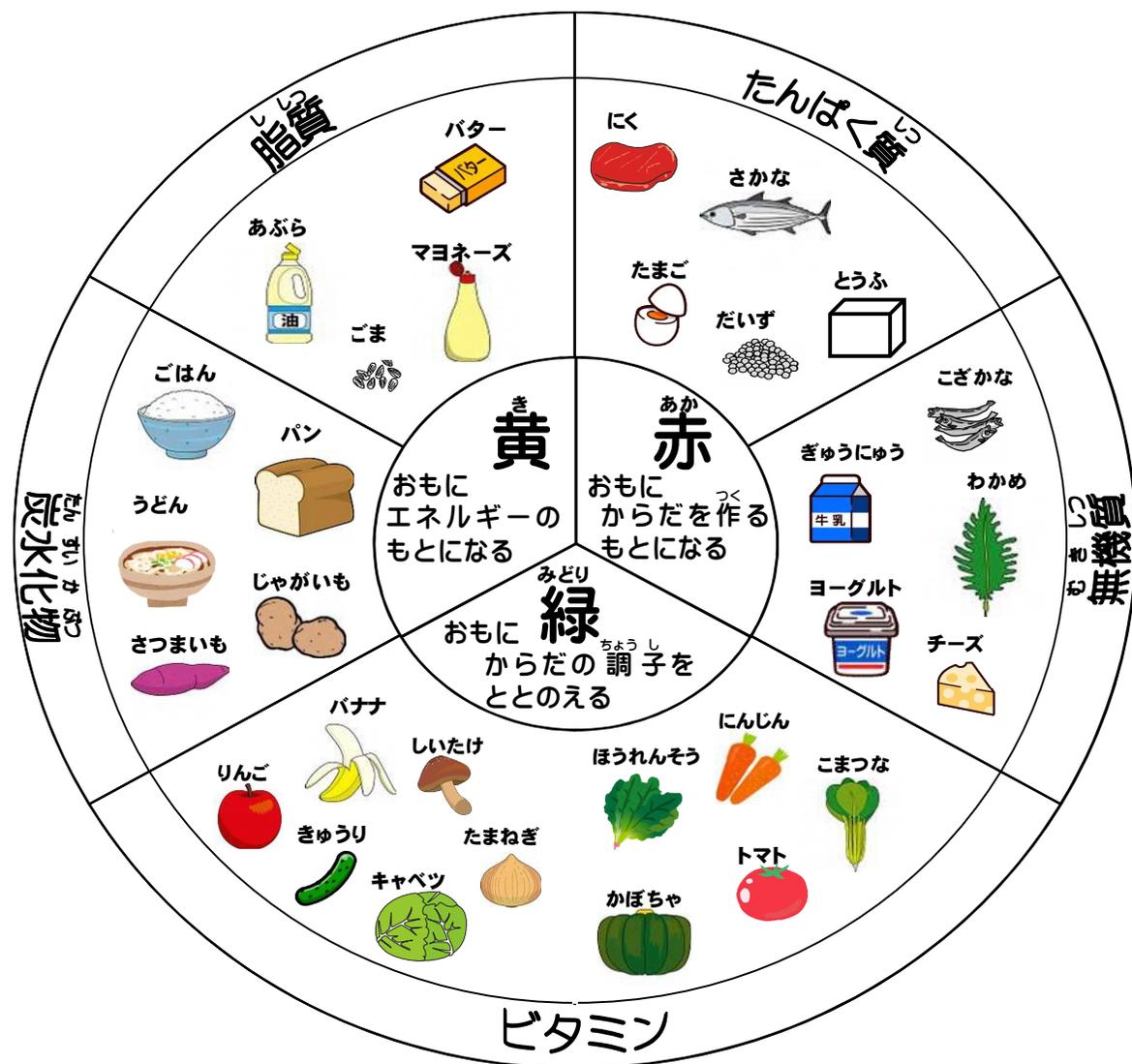


# しょくいくだより

平成 31 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。



かぞく 家族みんなをけんこうにしよう!

## チャレンジコーナー



これは、ある日の夕食です。何かあと1つ料理をふやして、赤・黄・緑のグループの食べ物が全部入った、栄養バランスの良い献立にしたいと思います。①~③の、どの料理を選べば良いでしょうか。

① ?

さけ (salmon)

さけのしおやき

ごめ (rice)

ごはん

とうふとわかめのみそしる

とうふ、わかめ、みそ

② たまごやき

たまご (egg)

③ コロッケ

じゃがいも、パン粉、油

③ ほうれんそうのごまあえ

ほうれんそう、ごま



バランスの良い食事をして、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。

【答え】③ ほうれんそうのごまあえ  
黄グループ(ごめ)、赤グループ(さけ、とうふ、わかめ、みそ)の食べ物が入っているので、緑グループの食べ物(ほうれんそう)が入っている料理を選ぶのが正解。