

しょくいくだより

令和6年5月

京田辺市学校給食委員会

食べものの3つの仲間と五大栄養素

私たちが食べているものは、体の中でのたらしきによって大きく3つの仲間に分けることができます。体を動かすエネルギーのもとになる食品は「黄」、おもに血や肉のもとになる食品は「赤」、おもに体の調子をととのえるもとになる食品は「緑」の仲間です。また食べものには、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いて、この5つをあわせて「五大栄養素」といいます。



炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
<p>多く含む食品 お米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>

エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる

ぼくたちが食べているものは、体の中でいろいろなたらしきをしてくれているんだね!じゃあ毎日どんな食事をすればいいのかな??



「栄養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、赤・黄・緑の3色の仲間の食べものがそろいやすくなり、栄養のバランスがよくなります。毎日の給食も、主食・主菜・副菜を基本に考えています。

<副菜>

野菜やきのこ類などを使ったおかず。おもに、からだの調子をととのえるもとになる。



<主食>

ごはん、パン、めんなど。
おもに、熱や力のもとになる。

<主菜>

肉、魚、卵、大豆製品などを使ったおかず。おもに、血や肉のもとになる。

給食は栄養バランスがよい食事なんだね!
お家の食事でも主食・主菜・副菜がそろっているかたしかめてみよう!



食育×クイズ レッツ! しょくいクイズ

毎日を元気に過ごすには、栄養バランスのよい食事の他に、なにが必要でしょうか。イラストを見て考えてみましょう。



① [?]

② [?]

[栄養バランスのよい食事]

【こたえ】①睡眠(早寝早起き) ②運動
早寝早起きをして、適度に運動を行うことが大切です。晴れていては、テレビやゲームを見るのではなく、外に出て体を動かしましょう。体を動かす、おなかが空い、食事もおもしろい、食べたい、寝る、休む、元気が回復します。