

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

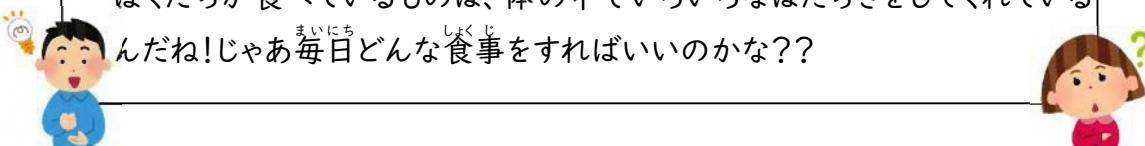
た なか ま ご だいえいよう そ 食べものの3つの仲間と五大栄養素



私たちが食べているものは、体の中でのはたらきによって大きく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。



ぼくたちが食べているものは、体の中でいろいろなはたら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？

しゅしょく しゅさい ふくさい しょくじ あか き みどり しょく なかま た
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
まいにち きゅうしょく しゅしょく しゅさい ふくさい きほん かんが
えいよう
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。

福寿菜

やさい るい つか ちょうし
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。



しゅしょく <主食>

ごはん、パン、めんなど。
ねつ ちから
おもに、熱や力のもとになる。

しゅさい
<主菜>

にく さかな たまご だい ず せいひん つか
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。

きゅうしょく えいよう しょくじ
給食は栄養バランスがよい食事なんだね!

うち しょくじ しゅしょく しゅさい ふくさい
お家の食事も主食・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

まいにち げんき す えいよう しょくじ ほか ひつよう
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。

