

しょくいくだより

令和8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

食べものは、体の中でののはたらきによって大きく3つの仲間に分けられます。エネルギーになる食べものは「黄」、体をつくるものになる食べものは「赤」、体の調子をととのえる食べものは「緑」です。また食べものには、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質（ミネラル）、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。



食べものには、体の中でそれぞれちがうはたらきがあるよ。
給食には何色の仲間が入っているかな。探してみてね！

しょくい 食育×クイズ

レッツ！ しょくいクイズ

次の食べものはどの色の仲間かな？

① ジャがいも



() の仲間

② りんご



() の仲間

③ だいち



() の仲間

① ジャがいも・・・黄の仲間
② りんご・・・赤の仲間
③ だいち・・・緑の仲間