

食育だより

10月の給食目標

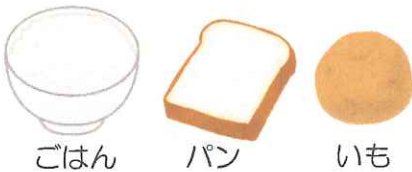
「食べ物の栄養について知ろう」



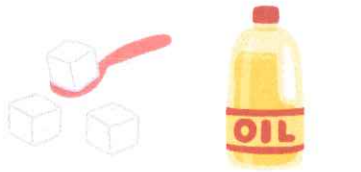
食品は、その中に含まれる栄養素が主にどのように体内で働くかによって、3つのグループに分けられます。

黄色のグループ

主にエネルギーのもとになる食品グループで、炭水化物や脂質が多く含まれます。



ごはん パン いも



砂糖 油 など

赤色のグループ

主に体をつくるもとになる食品グループで、たんぱく質や無機質(カルシウム等)が多く含まれます。



卵 牛乳 豆腐



肉 魚 など

緑色のグループ

主に体の調子を整えるもとになる食品グループで、ビタミンや無機質が多く含まれます。



人参 ピーマン しいたけ

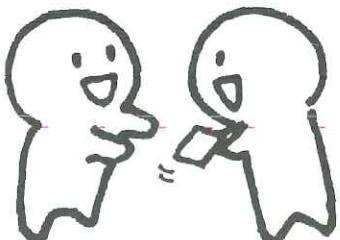


ほうれん草 バナナ など

食品には、体に必要な栄養素が含まれていますが、1つの食品だけでその日に必要な量の栄養をとることはできません。そのため、いろいろな食品を組み合わせる必要があります。

紹介 おすすめの本!

なんと! きたむらしょう北村小の
としよしつ図書室にもあります!



えいようそ栄養素の3つのグループについて、わかりやすく説明してくれる絵本です。
「バランスごま」や「て手ばかり」、しょくじ食事のマナーなどものっているので、ぜひ読んでみてくださいね!