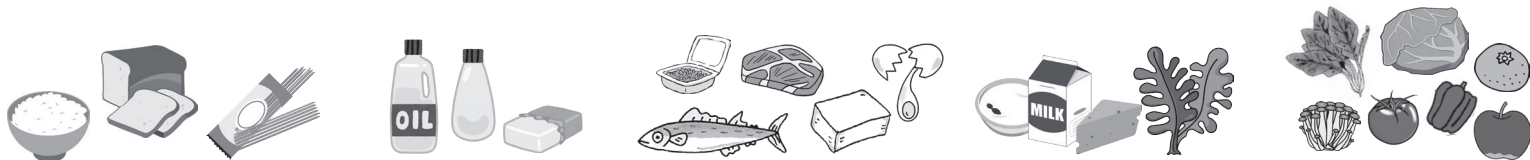


### 食べものの働きについて知ろう

どんな食べ物にも栄養があって、食べると体の中で働いてくれています。1つの栄養しかないというものはほとんどなく、多かたり、少なかつたりしながらもいろいろな栄養が含まれています。栄養には働きがあって、好きなものばかり食べていると、働きが弱まって体の調子が悪くなったり、余りすぎて病気になったりします。食べ物に多く含まれる栄養素とその働きを知って、栄養が偏らない食べかたをしましょう。

栄養素



炭水化物

脂質

たんぱく質

無機質

ビタミン

体の中の働き

おもにエネルギーのもとになる

あたまが働き、体も動く!

おもに体をつくるもとになる

体が大きくつよく!

おもに体の調子を整えるもとになる

元気いっぱい!

好き嫌いすると栄養がかたよるので、何でも食べよう!