

食べものの働きについて知ろう



たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱくしつ たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン
 <p>おお ふく しよくひん 多く含む食品 こめ、パン、 めん、いも、 さとう 砂糖など</p>	 <p>おお ふく しよくひん 多く含む食品 あぶら、バター、 マヨネーズ など</p>	 <p>おお ふく しよくひん 多く含む食品 さかな、にく、たまご、 まめ、せいひん 豆・豆製品 など</p>	 <p>おお ふく しよくひん 多く含む食品 ぎゅうにゅう、にゅうせいひん 牛乳、乳製品、 こざかな、かいそう 小魚、海藻 など</p>	 <p>おお ふく しよくひん 多く含む食品 やさい、くだもの 野菜、果物、 きのこなど</p>

えいようそ
栄養素を5つにグルー
わ ごだいえいようそ
プ分けした「五大栄養素」
には、おお わ
大きく分けて3つ
はたら
の働きがあります。

にち しよく しよくじ す
1日3食の食事を好き

た
きらいなく食べることで、

ごだいえいようそ
五大栄養素をまんべんな

まいにち
くることができ、毎日

げんき す
を元気に過ごすことがで

きますよ!

エネルギーになる



からだ
体をつくる



からだ ちょうし
体の調子をととのえる

