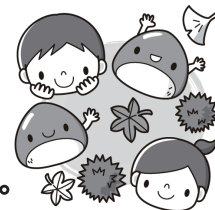




た もの はたら 食べ物の働きについて知ろう



食べ物は体の中ではたらしの違いから「黄・赤・緑」の3つのグループに分けることができます。健康な体をつくるためには、3つのグループの食べ物をバランスよく食べる事が大切です。

おも からだ 主に体のエネルギーになる食べ物(黄)

おもに熱や力のもとになる食品です。

エネルギーは、勉強や運動をするために、とても大切です。



おも からだ 主に体をつくるもとになる食べ物(赤)

肉や血、骨、歯などをつくるもとになります。



おも からだ 主に体の調子を整えるもとになる食べ物(緑)

皮ふや鼻・のど、目の健康を保ち、風邪や病気にかかりにくくする手助けをします。



給食は、様々な食べ物を使い、栄養のバランスがよくなるように考えて作っています。

給食を残すなど、どれかのグループが不足した食事をすると、食べ物からとることができる栄養にも偏りがでてしまいます。

その結果、疲れやすくなったり、病気にかかりやすくなったりして、健康への悪い影響が出やすくなります。

栄養バランスのよい食事をして、毎日を元気に過ごそう！