

栄養のバランスはとれているかな

今月の給食目標は「食べものの働きについて知ろう」です。給食はたくさんの食品を使い、栄養のバランスが取れるように計算して作っています。せっかく栄養のバランスを整えた食事でも、残してしまうと栄養はかたよってしまいます。あなたの体は、あなたが食べた食べものからできています。

五大栄養素

炭水化物

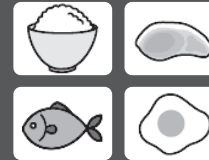
たんぱく質

脂質

ミネラル
カルシウム
鉄など

ビタミン

エネルギー(熱・力)
のもとになる



ごはん
肉、魚、卵
など

体を作る



マヨネーズ
食用油
肉の脂身 など

体の調子を整える



野菜類
きのこ類
海藻類 など

たくさんの食品から色々な栄養素をバランスよく食べて、元気に過ごそう!!