

食べものの働きについて知ろう

食べものは体の中での働きの違いから、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ものをバランスよく食べる事が大切です。

おもに体のエネルギーになる食べもの

熱や力のもとになる炭水化物や
脂質を含みます。
エネルギーは勉強
や運動をするため
にとっても大切です。



おもに体をつくるもとになる食べもの

肉や血、骨、歯などをつくるもとになる
たんぱく質や無機質、
(カルシウムや鉄)を
含みます。



おもに体の調子を整えるもとになる食べもの

皮ふや鼻、のど、目の健康を保ち、
風邪や病気にかかりにく
くする手助けをするビタミンや無機質を含みます。



給食は、様々な食べものを使い、栄養の

バランスがとれ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、食べものからとることができる栄養にも偏りが出てしまいます。

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!