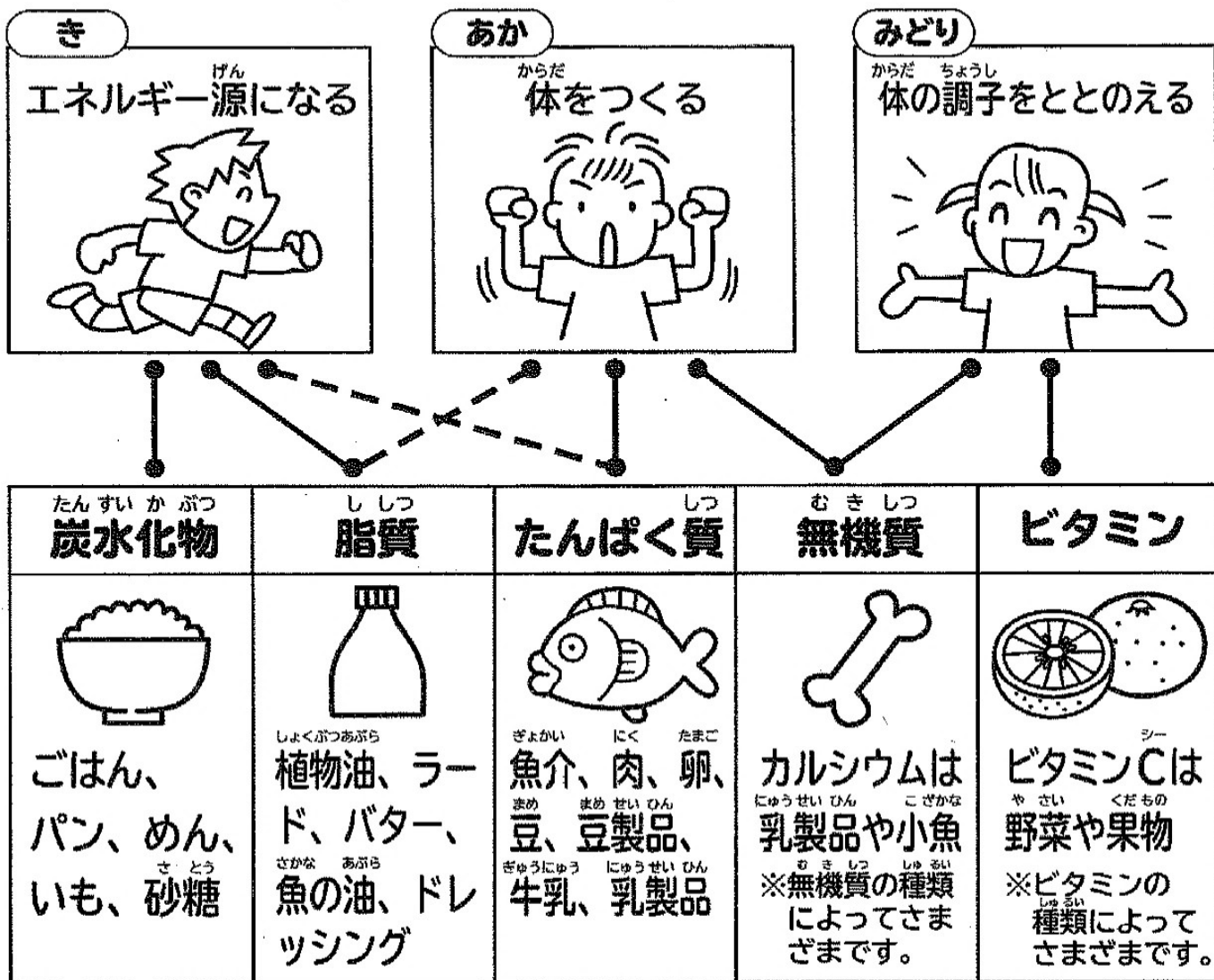


### 食べものの働きについて知ろう

体の中のおもな働き

五大栄養素

おもな食品



五大栄養素とは、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンのことで、元気な体をつくり、成長していくために欠かせない栄養素のことです。

食品に含まれる栄養素の量や種類はいろいろです。さまざまな食品を組み合わせさせてバランスよく食べましょう。

