

食べものの働きについて知ろう ~五大栄養素の働き~

炭水化物



多く含む食品
米、パン、
めん、いも、
砂糖など

脂質



多く含む食品
油、バター、
マヨネーズ
など

たんぱく質



多く含む食品
魚、肉、卵、
豆・豆製品
など

無機質



多く含む食品
牛乳・乳製品、
小魚、海藻
など

ビタミン



多く含む食品
野菜、果物、
きのこなど

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。

給食を好き嫌いなく食べること
で、五大栄養素をまんべんなくとることができ、毎日を元気に過ごすことができますよ!

エネルギーになる



体をつくる



体の調子をととのえる




みんながそろえば
栄養満点!