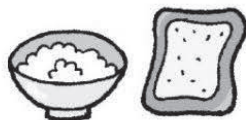


食べものの働きについて知ろう ～五大栄養素の働き～

炭水化物



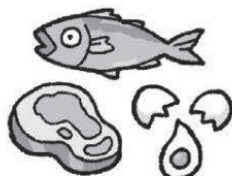
多く含む食品
おこめ、パン、めん、いも、砂糖など

脂質



多く含む食品
あぶら油、バター、マヨネーズなど

たんぱく質



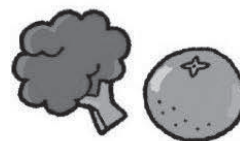
多く含む食品
さかな、肉、卵、豆、豆製品など

無機質



多く含む食品
ぎゅうにゅう牛乳・乳製品、こざかな小魚、かいそう海藻など

ビタミン



多く含む食品
やさい野菜、くだもの果物、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。

給食を好ききら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！

