

新学期が始まって1か月が過ぎようとしています。新しい環境にも少しずつ慣れてきたころですが、それと同時に疲れもでてきますね。

家族そろって食事をしながら、いろいろな会話をし、心と体の疲れをとりましょう。



3つのグループの食品をそろえましょう！



毎月配布される献立表には、使用している食品を3つにわけてのせています。食品は含まれる栄養素の種類や量により、働きが異なります。その働きから3つのグループに分けることができます。それぞれのグループから、いろいろな食べ物を選んで食べると栄養がかたよらず、バランスがよい食事になります。

3つのグループとは？



赤のグループの食べ物

主に、たんぱく質やカルシウムを多く含む食品です。体を作る材料になります。

肉だけでなく、魚や大豆などにもたんぱく質が多く含まれます。カルシウムは牛乳やチーズなどの乳製品、小魚、海そうに多く含まれます。

★たんぱく質は主に血や肉に、カルシウムは主に骨や歯になります。

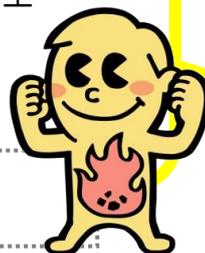


黄のグループの食べ物

主に、炭水化物や脂肪を多く含む食品です。体温を保ち、体や脳を動かすためのエネルギーになります。

元気よく運動したり、勉強したりするために大切です。

★炭水化物に含まれるブドウ糖は、脳の唯一のエネルギー源です。



緑のグループの食べ物



緑のグループの食べ物

主に、ビタミンや食物繊維多く含む食品です。肌をきれいに保ち、病気から体を守るなど、体の調子をよくするために大切です。

★ビタミンは赤・黄のグループの働きを助ける役割があります。



これさえ食べていれば、健康になれる！という食品はありません。いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。家庭でも食品を意識して3つのグループに分けて献立を考えると、バランスが整いやすくなりますよ！