

新緑の美しい季節になりました。吹く風にもさわやかさが感じられます。新しい環境にもそろそろなれ、緊張がとれて疲れの出やすい時期です。規則正しい生活を心がけ、しっかり朝ごはんを食べてから登校する習慣をつけましょう。

食品の、3つのグループの働きとは？

食べ物には、種類や量が違うさまざまな栄養素が含まれていて、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、バランスのよい食事になります。

赤のグループの食べ物

血や肉や骨をつくる食品
(肉・魚・大豆・大豆製品・小魚・海そう・牛乳・乳製品など)

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。肉だけにかたよらず、魚や大豆などからもたんぱく質をとることができます。カルシウムは牛乳やチーズなどの乳製品、小魚や海そうに多く含まれます。

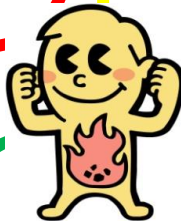


たんぱく質は主に血や肉に、カルシウムは主に骨や歯になります。

黄のグループの食べ物

熱や力のもとになる食品
(ごはん、パン、砂糖、油、いもなど)

主に炭水化物や脂肪を含む食品です。体温を保ったり、体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。主食でしっかりとりたいたいです！

ビタミンは赤・黄のグループの働きを助けて、効率よく体をつくったり、エネルギーにする役割があります。



緑のグループの食べ物

体の調子を整える食品
(野菜、果物、きのこ類など)

主にビタミンや食物繊維を多く含む食品です。肌をきれいに保ったり、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。

健やかな成長のために・・・

毎月配布される献立表には、使用している食品を栄養的な働きによって、3つのグループに分けてあります。1つの食品だけを食べるのではなく、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。

牛乳はカルシウムの大切な供給源です。家庭でもコップ1杯の牛乳を飲む習慣がつくとよいですね。

乳製品や小魚、大豆などにも多く含まれているので、普段の食事に取り入れたいですね。

