

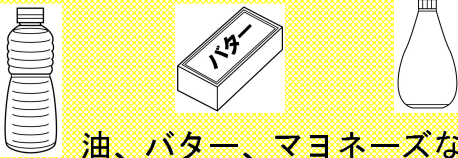
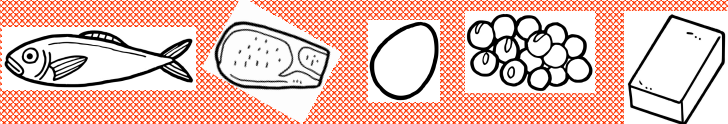
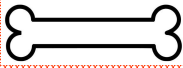
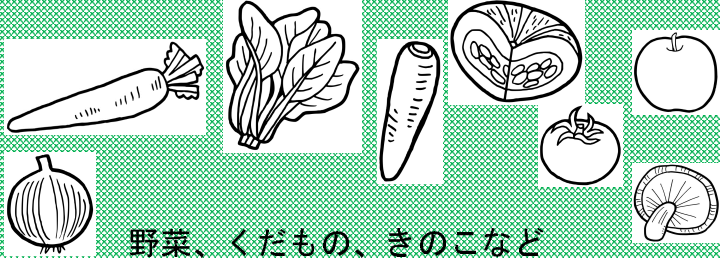
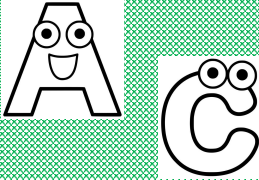
きゅうしょくたより

平成25年
10月号
高岡市立牧野小学校

日増しに秋も深まってきました。子どもたちにとっては勉強やスポーツなどに忙しい季節です。実りの秋に感謝して、いろいろな食べ物を食べて、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

食べ物の働き

食べ物は、それぞれがもつ主な栄養素の働きにより、3つのグループ（3色）に分けられます。各グループの体内での働きは違うので、それぞれのグループから偏らないよう、バランスよく食べましょう。

食品のグループ	食 品	多く含まれる栄養素
赤色のグループ (熱や力のもとになるもの) エネルギーのもとになる	 米、パン、めん類、いも類、さとうなど	炭水化物 
	 油、バター、マヨネーズなど	脂質 
黄色のグループ (血や肉のもとになるもの) 体をつくるもとになる	 魚、肉、卵、豆、豆製品など	たんぱく質 
	 牛乳、乳製品、小魚、海藻など	無機質 (カルシウム) 
緑色のグループ 体の調子を整える	 野菜、くだもの、きのこなど	ビタミン 無機質 

★3色の食品群は毎食そろえるようにしましょう。「赤黄緑がそろっているかな？」という確認をしていると、自然に足りない食品に気づくようになります。

★毎食そろえることが難しい場合は、朝食でとれなかった食品はほかの食事でするように心がけて、工夫しましょう。