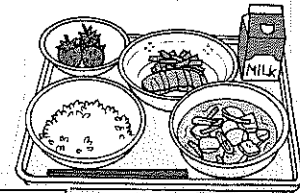


見て感じて♡食べてみよう!~五大栄養素の働きを知ろう~

「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。食べ物にはそれぞれ、含まれている栄養素や体の中での働きがちがうため、いろいろな食べ物を上手に組み合わせて食べると栄養バランスが良くなります。いつも食べているものが体の中でどのような働きをしているのか見てみましょう。

みんなの元気の素になる栄養素を紹介するよ



炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
<p>おおく含む食品 米、パン、めん いも、さとうなど</p>	<p>おおく含む食品 油、バター マヨネーズ、ごまなど</p>	<p>おおく含む食品 魚、肉、卵、 豆、大豆製品など</p>	<p>おおく含む食品 牛乳、乳製品 小魚、海藻など</p>	<p>おおく含む食品 野菜、果物 きのこなど</p>

給食も五大栄養素を意識しながら作っています。好きなものばかり食べるのではなく、いろいろな食べ物を組み合わせて食べると栄養バランスが良くなりますよ☆

からだのエネルギーになる

からだを作るもとになる

からだの調子を整える

しっかり食べて
元気もりもり~!!