

見て感じる♡食べてみよう! ~ 食べ物の働きを知ろう ~

わたしたちは、毎日の食事でいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養を得ています。
 食べ物には、それぞれに働きがあり、わたしたちが元気に過ごすために、大切な役割を果たしています。
 いつも食べているものが体の中でどんな働きをしているのを見てみましょう!

食べ物には大きくわけて3つの働きがあります。

これらの食べ物をしっかり食べると...

はたらき	<p>体をつくるもとになる</p> <p>筋肉や骨、歯、血、髪の毛、つめなどをつくる</p>	<p>エネルギーのもとになる</p> <p>体や頭を動かす</p> <p>エネルギーのもとになる</p>	<p>体の調子を整える</p> <p>お腹をスッキリさせる</p> <p>風邪をひきにくくする</p>
たべもの	<p>肉類、魚介類、大豆製品、たまご製品、牛乳製品、ヨーグルト</p>	<p>ごはん、パン、めん、バター、あぶら、ごま、じわがご、さとう</p>	<p>キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、ほうれん草、ねぎ、トマト、きのこ類、しいたけ</p>



元気な体をつくることができる!

わたしたちの体にはいろいろな食べ物が必要です。ひとつの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ると良いですね!