

がっこちゃんの食育掲示物



食べ物の働きを知ろう

食べ物は栄養素の働きから3つのグループに分けられるよ。

黄色の食べ物

エネルギーのもとになるもの

「食えると体や頭を動かす力になるよ」

米、パン、めん、いも、砂糖(炭水化物)...

(エネルギーのもとになる、体の調子をととのえる)



緑の食べ物

体の調子をととのえるもの

「食えると病気になりにくくなるよ」

緑黄色野菜(ビタミン)・・・(皮ふやねんまくの成長を助ける、体の調子をととのえる)



淡色野菜、果物、きのこ(ビタミン)・・・(体の調子をととのえる)



赤の食べ物

体をつくるもとになるもの

「食えると体が大きくなるよ」

魚、肉、卵、大豆、大豆製品(たんぱく質)...

(骨や筋肉などをつくる、エネルギーのもとになる)



牛乳・乳製品、小魚、海藻(無機質)...

(骨・歯を作る、体の調子をととのえる)



食べ物は体の中での働きがそれぞれ違うから、いろいろな食べ物をバランスよく食べよう。