

もぐもぐだより

宮津市学校給食委員会
献立作成部会
令和5年10月4日
No.5

いろいろな食べ物から栄養を摂ろう！

1日3回規則正しく食事を取ることが大切です。「食べること」は成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品はそれぞれ体の中に入った時の働きが違うため、食品を組み合わせるようによみましょう。

みんながそろえば 栄養満点！

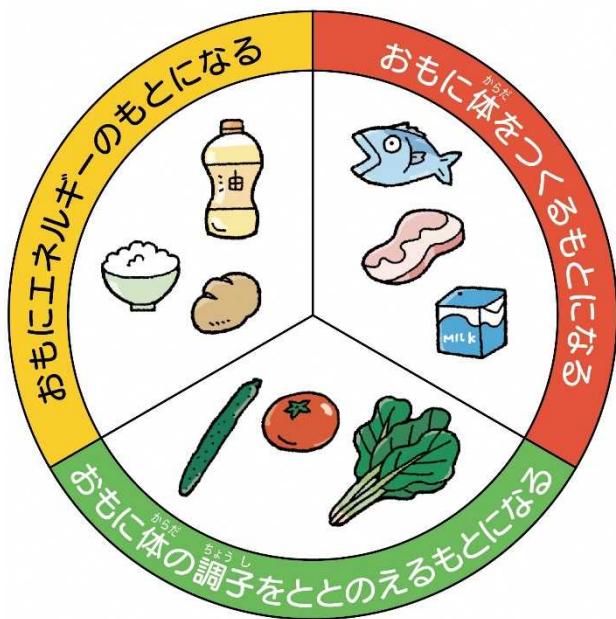


食品はそれぞれ、黄色、赤色、緑色の3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品を組み合わせることで、バランスのよい食事になります。

黄色：ごはん、パン、めん、いも、油、さとう

赤色：肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品、海そう

緑色：野菜、果物、きのこ



成長期に
大切な

バランスよくとろう！ たんぱく質



「たんぱく質」は筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、大豆製品に多く含まれています。身長や体重が大きく変化する成長期に大切な栄養素です。

骨の成長に必須 カルシウム豊富な バランスのよい食事



丈夫な骨作りには、骨の構成成分であるカルシウムを摂ることが大切です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKも摂るとよいです。ビタミンDは魚に多く、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多く含まれます。