



夏の暑い日差しも和らぎ、さわやかな風が吹く、気持ちの良い季節になりました。スポーツ・行楽・芸術・読書の秋がやって来ます。よく食べ、よく体を動かして、心身ともに実りの多い秋にしましょう。



食べものの はたらきを知ろう

～基本の知識を身につけてかしこく食べよう!～

食品は、ふくまれる栄養素の種類や量により、はたらきがちがいます。そのはたらきから、食品は3つのグループに分けることができます。それぞれのグループからいろいろな食品を組み合わせて食べると、栄養がよくなり、バランスのよい食事になります。

「食品の3つのグループ」と「多くふくまれる栄養素」

赤のグループ
(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品)

おもに体をつくる

たんぱく質 カルシウム

黄のグループ
(米・パン・めん・いも類・油・さとう)

おもにエネルギーのもとになる

炭水化物 脂質

緑のグループ
(やさい・くだもの)

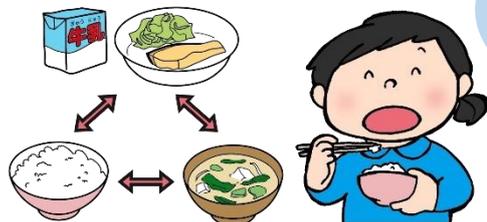
おもに体の調子をととのえる

ビタミン

ばかり食べていませんか？

「おかずばかり」「おつゆばかり」と同じものを食べ続ける「ばかり食べ」になっていませんか？

ごはんを中心に、おかずとおつゆを交互に食べると、口の中でよく味わうことができます。また、ごはんを残さずに食べることができます。



おかず食べて
ごはん・ごはん♪
おつゆ食べて
ごはん・ごはん♪

お米がおいしい季節です！

あちこちで稲刈りが行われ、新米の出回る時期となりました。お米は、昔から主食として食べられてきた、日本人の食文化には欠かせない食品です。

給食のごはんも、10月中に新米になる予定です。お楽しみに♪

