



令和7年10月 白山市立千代野小学校

さわやかな季節になりました。秋本番です。スポーツ・芸術・行楽・読書の秋、そして海の幸・里の実りが楽しみな秋でもあります。豊かな実りで、体も心も満たし、これからやってくる寒い季節を元気に迎えましょう。



た 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!~

食品にはいろいろな栄養素がふくまれ、食品によって、ふくまれる栄養素の割合がちがいます。そのため、私たちの健康を保つためには、いろいろな種類の食品を組み合わせて食べることが大切です。3つのグループをそろえて食べると健康に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】

(おもに 体をつくる)

肉・魚・卵・大豆・牛乳



たんぱく質

カルシウムなど

【黄のグループ】

(おもに エネルギーになる)

米・パン・めん・いも
油・さとう



炭水化物

脂 質

【緑のグループ】

(おもに 体の調子を整える)

野菜・くだもの



ビタミン

ウィルスへの抵抗力を高めるために腸内環境を整えましょう

腸の中には健康に役立つ善玉菌、毒素をつくる悪玉菌、善玉菌・悪玉菌の多い方に影響される日和見菌がいます。善玉菌が多いと腸内環境が良くなり、抵抗力も高まります。反対に悪玉菌が多くなると、抵抗力も弱まります。

善玉菌を増やす食品をすすんで食べよう!

食物せんいが多い食品

(野菜・いも・きのこ・海草など)

ウンチの量を増やし、有害物質を体の外に出します。



オリゴ糖が多い食品

(大豆・ごぼう・バナナなど)

ビフィズス菌のエサになり、善玉菌を増やします。



発酵食品

(納豆・ヨーグルト・つけ物など)

腸内環境を整えます。



便秘がちで、よくおなかが痛くなる人は悪玉菌が増えがちです。食物せんいの多い野菜やきのこや海草をしっかり食べ、善玉菌を増やして、便秘を解消しましょう!

