令和６年１０月　白山市立白嶺小学校・中学校

さわやかな季節をむかえました。秋の一番のごちそうは、ツヤツヤ光る新米のご飯ですね。新鮮な秋の実りをいただいて、健康に毎日をすごしましょう。

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つの働き」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

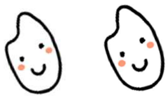
たんぱく質　カルシウムなど

【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



どんな食べ方がいいのかな？

「ごはんばっかり」「おかずばっかり」と同じものを食べ続ける「ばっかり食べ」になっていませんか？

ごはんを中心に、おかずと汁ものを交互に食べることで、味の変化を楽しむことができます。ごはんも残さず食べることができます。

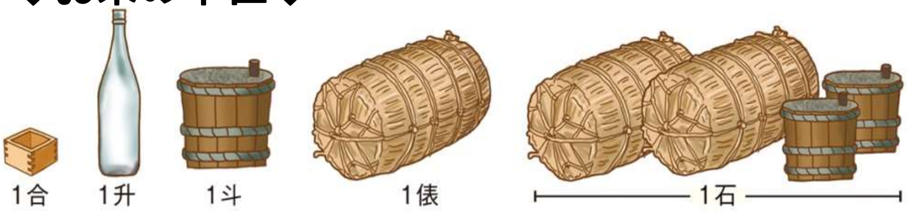
食べ方のポイントは・・・

おかず食べて　ごはん・ごはん♪
汁もの食べて　ごはん・ごはん♪

加賀百万石と米

江戸時代、前田家が治めていた加賀藩（現在の石川県）は「加賀百万石」と言われ、江戸時代を通じて最大の藩でした。加賀百万石の「石」は、お米を数える単位の一つです。昔、石高といって、石は経済力を表す単位でした。一石は、兵士一人が一年間に食べるお米の量とされ、百万石は、それだけ多くのお米がとれる領地と経済力があったことを表しています。

◇お米の単位◇



1合	＝180ml	＝ 150g
1升（10合）	＝ 1.8L	＝ 1.5kg
1斗（10升）	＝ 18L	＝ 15kg
1俵（4斗）	＝ 72L	＝ 60kg
1石（10斗）	＝180L	＝150kg