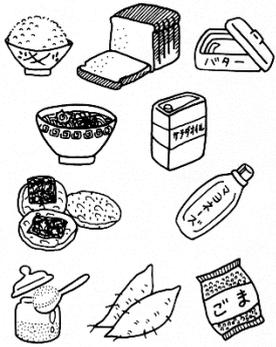


エネルギーのもとになる食べもの



おもに「**炭水化物**」が多く含まれる「**ごはん、パン、めん類・いも類・砂糖類**」、
おもに「**脂質**」が多く含まれる「**油脂類・ごまやナッツなどの種実類**」です。
献立でいうと、ごはん・パン・めんなどの『**主食**』にあたります。

(いも類は炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになりますが、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんいも含まれます。献立の中では「おかず」として食べられることが多いので、『**副菜**』に位置づけられています。)

特に「**炭水化物**」は体内で消化されて一部が「**ブドウ糖**」となり、**脳の唯一の栄養分**となります。



ぜひ、朝は「ごはん」などをしっかり食べて脳に栄養を与えましょう！

※くりだし六角形には「**ケーキ・アイス・ジュース**」をこのグループに入れていますが、**砂糖類・脂質**を多く含むので、**エネルギーのもとになる食べものの中でも特に『食べすぎに注意！』**と表示しています。

体をつくるもとになる食べもの



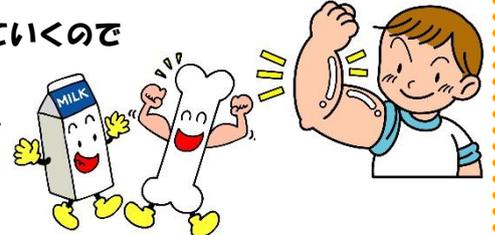
おもに「**たんぱく質**」が多く含まれる「**魚、肉、卵、豆類・大豆製品**」、
おもに「**無機質(ミネラル)**」が多く含まれる「**牛乳・乳製品、骨ごと食べられる小魚、海藻類**」です。

献立でいうと、魚・肉・卵・豆などの『**主菜**』にあたります。

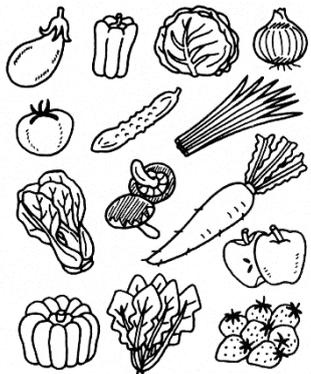
「**たんぱく質**」は血や肉のもとになり、**私たちの体をつくる栄養**と言えます。
「**無機質(ミネラル)**」はカルシウムなどで、**骨や歯など体を構成するもの**、**体の機能を調整するもの**があります。特にカルシウムは日本人に不足しやすいといわれている**栄養素**です！**骨や歯を丈夫にしたり、生命の維持にかかわる重要な働き**をします。

成長期の子供たちは骨が太く大きくなって成長していくので

特にカルシウムを必要としています！給食に牛乳が必ず出るのはそのためです。給食を食べていない日はカルシウム摂取量がグッと低くなるというデータもあるので、ぜひご家庭でも牛乳や小魚などでカルシウムをとるように心がけましょう！



体の調子をととのえるもとになる食べもの



おもに「**ビタミン**」「**食物せんい**」が多く含まれる「**野菜・くだもの・きのこ類**」です。献立でいうと、野菜・きのこ類などの『**副菜**』にあたります。

ビタミンなどは潤滑油のようなもので、**体の機能がうまく働いて健康を保てるように働**いています。

ビタミンは体の中にためておくことができないので、毎日の食べものからとる必要があります。

また、「**食物せんい**」は「**おなかの中のお掃除屋さん**」ともいわれ、**便秘予防に役立つこと**はよく知られています

ね。それだけでなく、**血糖の急激な上昇や血圧の上昇を抑える働き**もあります！**食物せんいも不足しがちな栄養素**です。野菜やきのこ、海藻を使った『**副菜**』を意識して献立に取り入れるようにしましょう！

