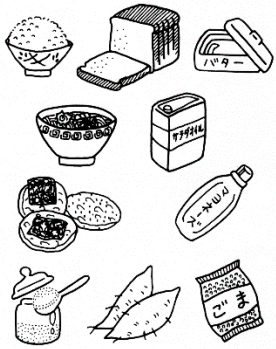


🔥 エネルギーのもとになる食べもの



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。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

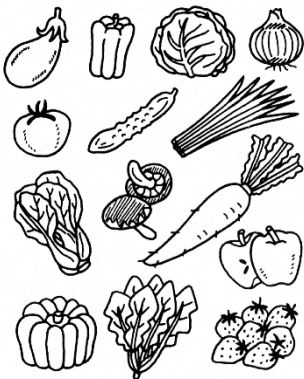
特にカルシウムを必要としています！給食に牛乳が必ず出るのはそのためです。

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！

