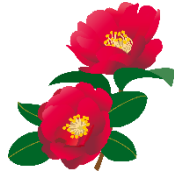


しょくいく
食育だよ

えがおのじかん



令和3年度 10月号
丹波山村学校給食センター
栄養教諭 奥秋 日香里

「バランスのよい食事を知ろう」～食べ物の栄養とはたらき～

朝晩はだいぶ涼しくなり、秋を感じられるようになってきました。季節の変わり目は体調を崩しがちです。好き嫌いせずに何でも食べることで体を元気にすることができます。食べ物の栄養とはたらきを知ると、食べるのがもっと楽しくなりますよ。

食べ物は、体の中でのはたらきによって、赤・緑・黄色の3つの仲間に分けることができます！



(5年生の家庭科では、さらに細かく6群の分け方を勉強します。)

赤のなかま

血や肉・骨になる食べ物



- 1群【たんぱく質】
- 2群【無機質(ミネラル)】

緑のなかま

体の調子をととのえる食べ物



- 3群【ビタミンA】
- 4群【ビタミンC】

黄色のなかま

熱や力になる食べ物



- 5群【炭水化物】
- 6群【脂質】

車の役割に例えると...

赤：車体



足りないと...

タイヤがパンク、車体に傷が！身長や体重の発育に影響します。

みどり：整備士



整備不良！栄養が体の中で上手く働かず、疲れやすく、風邪を引きやすくなります。

きいろ：ガソリン



エンストで走れない！脳や筋肉が動かず、ボーッとしたりだるくなったりします。

献立表をよ〜く見てみよう！



献立表が配られても、献立名しか見ない人はいませんか？献立表には、実は色々なことが書いてあります。その日の給食に使われている食べ物の、赤・緑・黄色の仲間分けも載っています。教室や家にある献立表をもう一度よく見てみましょう！

Table with columns for date, main dish, and food groups (Red, Green, Yellow). Includes a legend for the groups.

10/10 目の愛護デー

10月の献立表からも見つけてみてね

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こしやすくなってしまいます。



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があります。

