

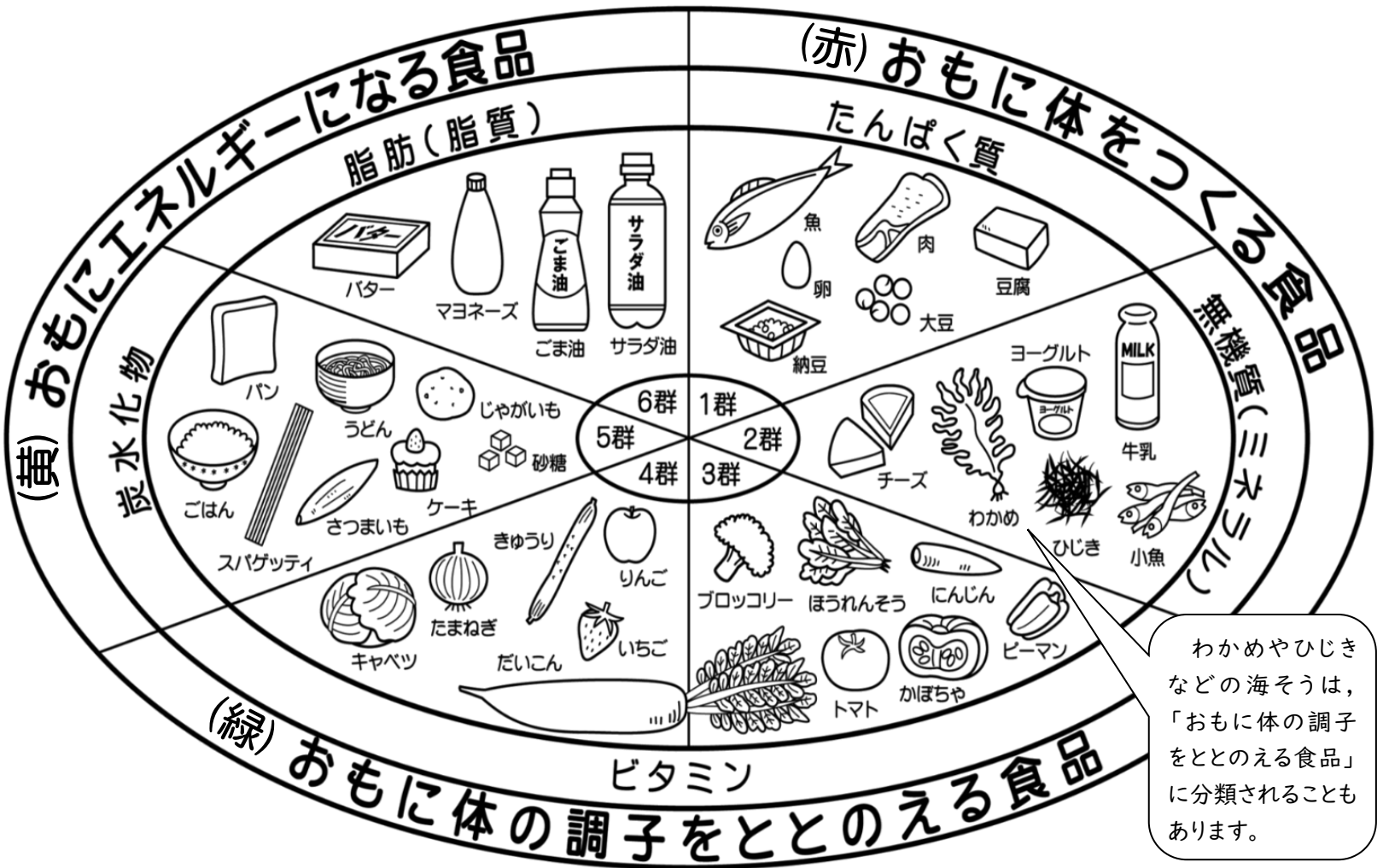


青葉が茂り、さわやかな季節となりました。子供たちも4月からひと月がたち、新しい環境にも慣れてきたころですが、その一方で疲れがたまりやすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、楽しい学校生活を送りましょう。

## 食品や栄養素の働き(役割)を知り、

## いろいろな食品を組み合わせせて食べましょう!!

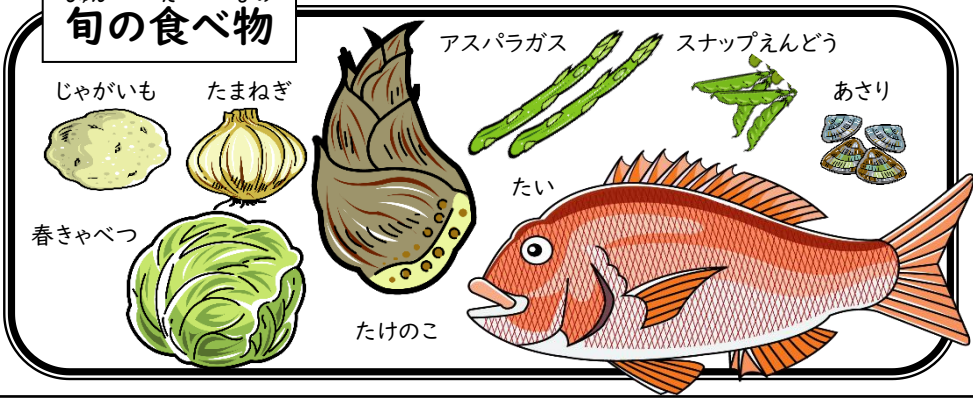
食品は、おもな働きによって3つのグループに、そして、おもに含まれる栄養素によって6つの基礎食品群に分類されます。



わかめやひじきなどの海そうは、「おもに体の調子をととのえる食品」に分類されることもあります。

	おもな働き	食品例	食品群	おもな栄養素
赤	おもに体をつくる	筋肉・血液・皮ふ・内臓などをつくる。	1群	たんぱく質
		骨・歯などをつくる。	2群	無機質
緑	おもに体の調子をととのえる	成長を助けたり、抵抗力を高めたりする。	3群	ビタミンA
		傷の回復を早めたり、抵抗力を高めたりする。	4群	ビタミンC
黄	おもにエネルギーになる	エネルギー源になる。	5群	炭水化物
		エネルギー源になる。	6群	脂肪

### 旬の食べ物



人は、体に必要な栄養を食品に含まれている栄養素からとっています。  
1つの食品にすべての栄養素が含まれているものは無いので、いろいろな食品を組み合わせせて食べることが大切です。

