

5月

# きゅうしょくだより

令和5年5月

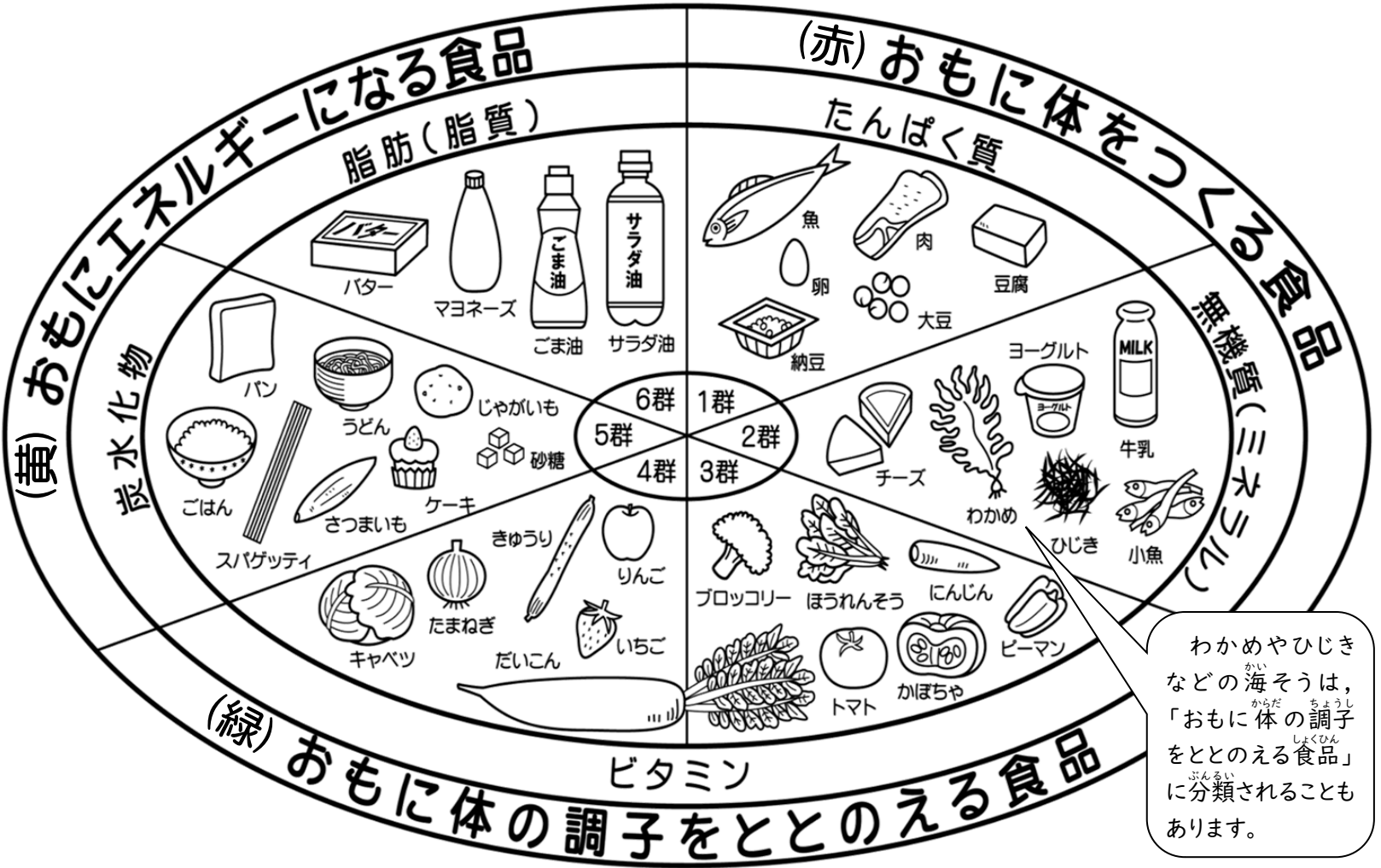
蒲刈学校給食共同調理場

新緑がまぶしいさわやかな季節となりました。子供たちは新しい環境にも慣れてきた頃ですが、その一方で疲れがたまりやすい時期でもあります。規則正しい生活リズムと栄養のバランスのとれた食事を心がけて、今月も元気に過ごしていきましょう。

## 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させて食べましょう!!

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	基礎食品群	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	脂質

### ひろしまけんはっしょう 広島県発祥

赤・緑・黄の3色食品群は、昭和27年に広島県庁衛生部公衆衛生課に勤務していた、岡田正美技師が考えました。「3つの色が揃うようにすると、栄養のバランスがとれ、健康な体作りにつながる。」と、『栄養3色運動』を広島県民に呼びかけました。現在では、日本全国に広がっています。

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て食べることが大切です。

