5月 きゅうしょくだより



呉市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になりました。子ども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，栄養のバランスが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。

食品の働き（役割）を知り，いろいろな食品を組み合わせて食べましょう

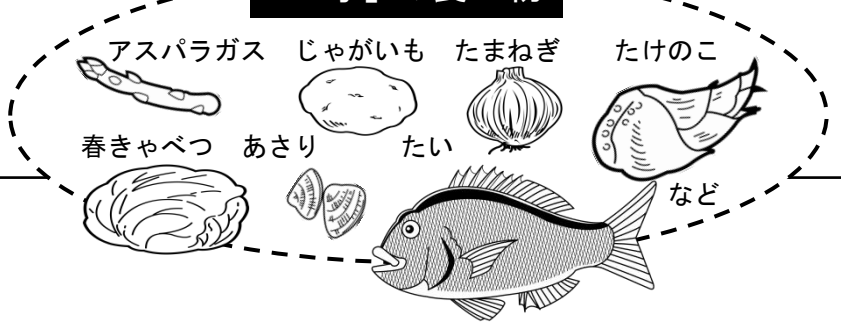
食品は，おもに含まれる「栄養素」の体内での働きによって，「赤」・「緑」・「黄」の３つのグループに分けることができます。食事をするとき，赤・緑・黄の３つのグループの食品を揃えて食べることで，栄養のバランスがよくなります。そして，栄養のバランスがよい食事を続けることで，健康な体をつくることができます。



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もとになる食品」に分類することもあります。

赤のグループ：おもに体をつくるもとになる働きがある。　食品：魚・肉・たまご・豆類・牛乳乳製品・海そうなど
緑のグループ：おもに体の調子をととのえるもとになる働きがある。　食品：野菜・果物など
黄のグループ：おもにエネルギー（熱や力）のもとになる働きがある。　食品：穀類・いも・砂糖，油脂・ナッツなど

「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て食べることがたいせつです。

