



やっぱい!!

ぱわー



第2号児童用・保護者用合併号

発行：一宮市教育研究会
食育・給食部会
令和2年 5月発行



食べ物の働きを知ろう!

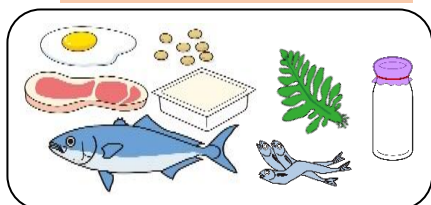
食べ物には、いろいろな栄養素が含まれています。食べ物を食べることで栄養素が体の中に入り、体を大きくしたり、元気に生活できるようになったりします。私たちの体は私たちが食べたものからつくりられています。たくさんの種類の食べ物からいろいろな栄養素をとることが大切です。

給食献立表をじっくり見ると・・・



毎月配布している給食献立表は、献立名やその献立に使われている食品を、栄養ごとに分けて表記しています。給食では、1回の食事ですべての栄養素をバランスよくとることができるように工夫をして献立を作成しています。

【赤色のなかまの食べ物】

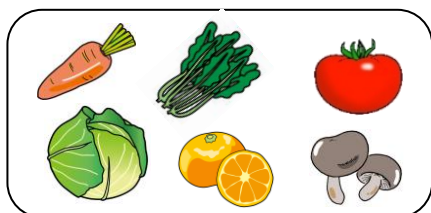


魚・肉・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そう類など



主に血・肉・骨など体をつくるもとになる食品

【緑色のなかまの食べ物】



にんじんなどの緑黄色野菜・キャベツなどの淡色野菜・果物・きのこなど



主に体の調子を整える食品

【黄色のなかまの食べ物】



米・パン・うどん・いも類・油脂類・ごまなどの種実類など



主に体の熱や力などエネルギーのもとになる食品

たべものクイズに挑戦!



今月は
はたらき
クイズ!

チャレンジ① AとBで違う食品を3つ さがそう!
チャレンジ② 正しい分け方はAでいい?

A

血・肉・骨になる食品

B

血・肉・骨になる食品