



給食だより

H29. 10月 うどほいくえん

6つの基礎食品群

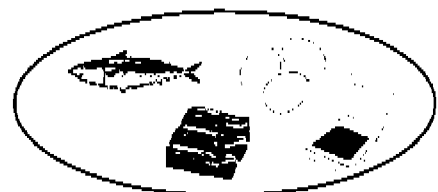
人間の一生を通じて、乳幼児期ほど成長が盛んな時期はありません。その成長を支えているのが毎日の食事からとる栄養です。 バランスのとれた食事は、健康な体を作るために最も必要なものです。

6つの食品群のすべてから、1日30品目以上を選んで、バランスのよい食事をとるようにしましょう。

1群:魚、肉、卵、大豆、大豆製品 (たんぱく質)

<働き>骨や筋肉を作る、エネルギー源となる

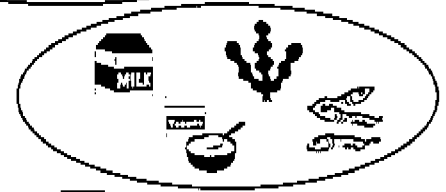
不足すると…発育が悪くなる。筋肉の力が弱くなる。



2群:牛乳、乳製品、海藻、小魚類 (カルシウム)

<働き>骨や歯を作る、体の各機能を調整

不足すると…歯がもろくなる。病気になりやすい。



3群:緑黄色野菜 (カロテン)

<働き>皮膚や粘膜の保護、体の各機能を調整

不足すると…病気になりやすい。夜盲症(鳥目)になる。



4群:淡色野菜、果物 (ビタミンC)

<働き>体の各機能を調節

不足すると…歯ぐきから血が出る。肌荒れがおきやすい。



5群:穀類、イモ類、砂糖 (炭水化物)

<働き>エネルギー源となる、体の各機能を調節

不足すると…疲れやすくなる。



6群:油脂類、脂肪の多い食品 (脂質)

<働き>エネルギー源となる

不足すると…体力がなくなる。



うっかり抜けてしまう食品

子どもの食事特に抜けてしまいがちな食品は…

海藻類、豆類、緑黄色野菜、ごまなどの種実類 です。

上手に組み合わせてバランスのとれた食事作りを心がけましょう☆

