

食育だより



福島市立瀬上小学校

令和2年 5月12日

子どもとマスターしよう！食生活50の基本



食べ物は人のからだをつく

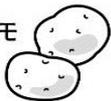
食べ物は家族の体調や成長に大きく影響します。食品群と栄養素本的な働きや特徴を知って食材の組み合わせや調理法を考えます。まずは一汁三菜（主食+汁物+3つのおかず）を目安にビタミンととり、ウイルスなどに負けない体づくりを心がけましょう。

食品はおもな栄養素ごとに 6つの食品群に分けられます

食品群		五大栄養素とその働き	
1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 おもな栄養素 たんぱく質	おもに体の組織をつくる 	たんぱく質 たんぱく質は、筋肉、血液、内臓、毛髪などのもとになり、エネルギー源にもなります。	
2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう おもな栄養素 無機質（カルシウム、鉄など）		無機質 カルシウムは、歯や骨をつくるもとになり、鉄は血液の重要な成分です。	
3群 緑黄色野菜 おもな栄養素 ビタミンA（カロテン）	おもに体の調子をととのえる 	ビタミン ビタミンAは、目の働きを助けたり、皮膚や粘膜を健康に保ったりします。	
4群 そのほかの野菜・果物 おもな栄養素 ビタミンC		ビタミンCは、傷の回復を早めたり、抵抗力を高めたりして病気になりにくい体づくりに役立ちます。	
5群 米・パン・めん・いも・砂糖 おもな栄養素 炭水化物	おもにエネルギーになる 	炭水化物 炭水化物には糖質と食物繊維があります。糖質は体内でブドウ糖に分解されて、脳や体のエネルギー源になります。	
6群 油脂 おもな栄養素 脂質		脂質 脂質は少量でも効率のよいエネルギー源になり、体温を保つ働きもあります。また細胞膜の成分となり、体の組織をつくれます。	

季節の食材クイズ 次の野菜はどうやって実っているでしょうか？

ジャガイモ



アスパラガス



答え



ジャガイモ



アスパラガス

