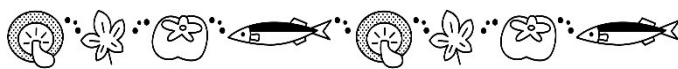


10月給食だより



令和6年度
湯沢市学校給食センター

「3つのグループの食品」を知ろう

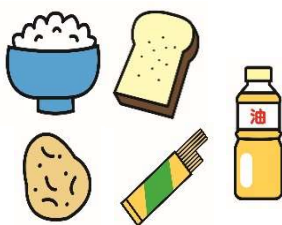


食品には、いろいろな栄養素がふくまれています。そのふくまれている主な栄養素の体内での働きによって、3つのグループに分けることができます。栄養バランスがよい食事にするためには、いろいろな種類の食品を使い、3つのグループの食品を組み合わせることが大切です。

主にエネルギーのもとになる食品

炭水化物や脂質を多く含む食品

体を動かしたり、
脳を働かせたりするエネルギーになる。

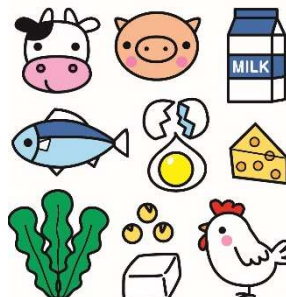


米・パン・めん・いも・種実類・油など

主に体をつくるもとになる食品

たんぱく質や無機質(カルシウム)を多く含む食品

血や筋肉、骨や
歯などをつくる。



魚・肉・卵・豆・豆
製品・牛乳・乳製品・
小魚・海藻など

主に体の調子を整えるもとになる食品

ビタミンや無機質を多く含む食品

病気を予防したり、
目や肌の健康を守ったりする。



野菜・きのこ・果物など

学校給食は、いつも3つのグループの食品がそろっていますよ！

体の調子を整える

体をつくる



エネルギーになる

足りない栄養素を補う

成長期と貧血



貧血では、立ちくらみやめまいだけでなく、勉強がはかどらない、イライラする、疲れやすいといった症状が起こることがあります。特に激しい運動をする人は貧血になりやすいので注意しましょう。

鉄とビタミンC、たんぱく質をしっかりとりよう！

レバーやあさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、野菜や大豆に多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。また、たんぱく質をとることも大切です。魚・肉・大豆などを組み合わせて食べましょう。