

9月 給食目標

色々な食べ物について知ろう

上富田町学校給食センター

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。
それぞれのもつ栄養や働きを知り、組み合わせる食べようにしましょう。

1群	2群	3群	4群	5群	6群
筋肉や血液をつくる たんぱく質が豊富	骨や歯をつくる カルシウムが豊富	皮膚や粘膜を健康に保つ カロテンが豊富	病原菌への抵抗力を高める ビタミンCが豊富	体を動かすエネルギー源の 炭水化物が豊富	効率のよいエネルギーになる 脂質が豊富

赤のたべもの



魚には動物性たんぱく質が豊富です。ビタミン、カルシウム、DHA、EPAも含まれています。
肉は動物性たんぱく質、脂質やビタミンも含まれています。レバーなどには鉄が多く含まれています。
卵には、たんぱく質、ビタミン、鉄などが含まれています。消化吸収が良い食品です。
大豆は植物性たんぱく質が多く、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。
豆腐は、大豆より消化吸収がしやすい食品です。カルシウムが多く含まれています。
牛乳は、カルシウムを最も手軽にとることができる食品です。たんぱく質や脂質、ビタミンB群も豊富です。
チーズやヨーグルトなどは、牛乳が主な原料です。カルシウムが多く、チーズはビタミンA、ヨーグルトは乳酸菌がより多くなります。
小魚は頭や骨を丸ごと食べられるので、カルシウムをたくさん摂取することができます。
海藻は、カルシウム、鉄などのミネラル類や、ビタミンA、食物繊維が豊富です。

2群不足注意報



2群の食品にはカルシウムが多く含まれています。
成長期において、骨格や歯を形成する大切な栄養素ですので、積極的にとるようにしましょう。



緑のたべもの



トマトはカロテンやビタミンCを多く含んでいます。リコピンという抗酸化物質も豊富です。
にんじんには、カロテンが多く含まれています。油と一緒に摂取するとカロテンの吸収率が高くなります。
玉ねぎには、独特の辛味やにおい成分のアリシンが多く、これがビタミンB1の消化吸収をよくします。
ほうれん草は、カロテン、ビタミンC、鉄が多く含まれています。旬である冬のほうがビタミンCが多いです。
かぼちゃには、カロテン、ビタミンC、食物繊維が多く含まれます。丸ごとで長期間保存ができます。
きゅうりは夏野菜の一つで水分やカリウムを多く含みます。夏場の水分補給に役立ちます。
大根にはビタミンCや消化酵素が多く含まれています。葉にはカロテンが多く、緑黄色野菜に分類されます。
みかんには、ビタミンCが多く含まれています。冬場のビタミン源として、風邪の予防に役立ちます。
りんごにはペクチン（水溶性の食物繊維）やポリフェノールが多く、生活習慣病を予防する働きがあります。

3・4群不足注意報



野菜には豊富なビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。
調理法を変えるなど工夫して少しずつでも食べるようにしましょう。

黄のたべもの



ごはんは、日本の食生活に欠かせない主食です。炭水化物（でんぷん）が多く、大事なエネルギー源です。
パンは、小麦粉で作られています。色々な種類がありますね。
スパゲッティ、うどん、中華麺、そばなど、色々な麺があります。小麦粉やそば粉から作られ、炭水化物が多いです。
じゃがいもやさつまいもなどは、でんぷん、ビタミンCが多く含まれています。
砂糖やはちみつなどには炭水化物が多く、体の中で吸収されやすく、効率の良いエネルギー源になります。
油は植物性油脂、動物性油脂に分けられます。少しの量で多くのエネルギーになります。取りすぎには注意です！
種類によって違いますが、ケーキやお菓子のなかまは、砂糖や油を多く使っています。エネルギーが高いものもあります。

6群とりすぎ注意報



油脂類を必要以上に多く摂取していると肥満になったり生活習慣病を引き起こしてしまうので、適量を心がけましょう。