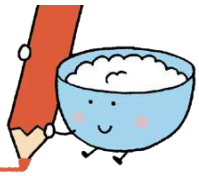
給食だより

令和5年度　　No.5
県立姫路特別支援学校

少しずつ過ごしやすい季節になってきました。秋は芋や栗、ぶどうや柿など、おいしいものがたくさんあり、実りの秋、味覚の秋、食欲の秋ともいわれています。秋の実りに感謝して、旬の食材を食べて秋を感じましょう。また、スポーツの秋ともいわれています。丈夫で健康な体をつくるために、適度な運動と栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

食べ物の3つの働きを知ろう！



体の中に入った食べ物は、体の中で消化されて栄養素となります。栄養素は私たちの体を健康にしたり、大きくしたり、丈夫にしたりするために役立っています。

栄養素は おもに「体をつくる」「エネルギーのもとになる」「体の調子を整える」の3つの働きの グループに分けることができます。

おもに 体をつくる もとになる

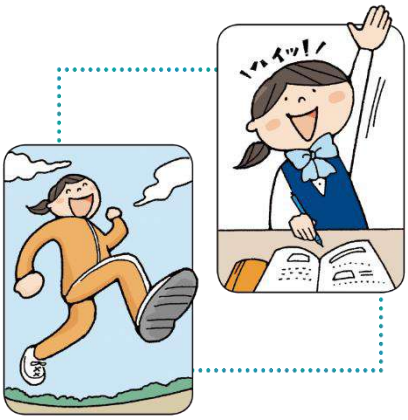
筋肉や骨、皮膚、血液など、丈夫な体をつくります。

おもに エネルギーのもとになる

体を動かしたり、脳を働かせたりします。

おもに 体の調子を整える

風邪から体を守るなど、体の健康を保ちます。



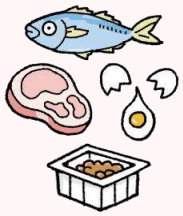
3つの働きの食品を毎日3食、バランスよく食べることで、健康な体をつくることが できます。

裏面の 3つの働きのグループの食品の表を 参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

おもに 体をつくる もとになる 栄養素

たんぱく質

肉
魚
卵
大豆



無機物(ミネラル)

牛乳
海藻
小魚

おもに エネルギーのもとになる 栄養素

炭水化物

ごはん
パン・麺
砂糖
いも

脂質

油
バター
ドレッシング

おもに 体の調子を整える 栄養素

ビタミン

野菜
きのこ
果物

どの栄養素が欠けても、健康を保つことはできません。バランスよく食べましょう。

みんながそろえば
栄養満点！