

### 3 食べ物のはたらきを知ろう

バランスのよい食事をするためには、「エネルギーになるもの」「からだをつくるもの」「からだの調子を整えるもの」の3つの要素を取り入れることが大事なポイントです。

「黄の食品・赤の食品・緑の食品」にはどんなものがあるか見てみましょう。









**黄の食品** 主にエネルギーのもとになる

ごはん	パン	めん	さつまいも
			
さとう	マヨネーズ	ジャム	じゃがいも
			

炭水化物の供給源となるご飯・パン・麺など、主食となる食品です。また、油類やマヨネーズもここに含まれます。



**赤の食品** 主に体を作るもとになる

魚	肉	ソーセージ	たまご
			
チーズ	大豆	魚介類	牛乳
			

たんぱく質の供給源となる肉・魚・卵・大豆などを含む食品です。また、カルシウムを多く含む牛乳・乳製品も赤の食品です。



**緑の食品** 主に体を調子を整えるもとになる

きゃべつ	たまねぎ	にんじん	かぼちゃ	だいこん	しいたけ	ワカメ	りんご	バナナ
								

食物繊維や各種ビタミンを多く含む野菜や果物です。



### 4 食事のバランスを知ろう

**主食**  
ごはん、パン、めん  
からだを動かすエネルギーのもとになる

**副菜**  
野菜、きのこ、いも、海藻料理  
からだの調子をととのえる

**主菜**  
肉、魚、卵、大豆料理  
からだをつくるもとになる

**牛乳・乳製品**  
丈夫な骨や歯をつくる

**果物**  
からだの調子をととのえる

**主菜(1食に1~2品)**  
夕食にかたよらず、朝・昼・夕まんべんなく食べましょう。

**牛乳・乳製品**  
毎日欠かさず、カルシウム補給しましょう。

**副菜(1食に2品以上)**  
旬の野菜をたっぶり  
と様々な調理で美味しく食べましょう。

**主食(1食に1品)**  
毎食、活動量に合わせた適量を食べましょう。

**副菜(1食に2品以上)**  
汁物は具たくさんにして天然だしで美味しく減塩しましょう。

**果物**  
ビタミンや食物繊維の補給に毎日摂取しましょう。

