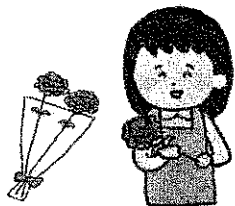




こんだてメモ

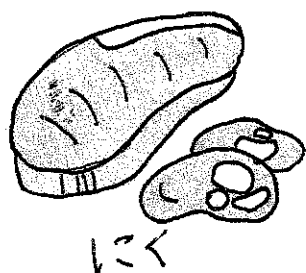
平成28年5月
福生市学校給食センター



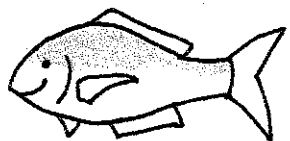
食べ物のはたらき について

食べ物は、体へのはたらきによって3つのグループに分けられます。
健康な体をつくるためには、それぞれのグループの食べ物をバランスよく食べることが大切です。

主に体をつくるものになる食べ物



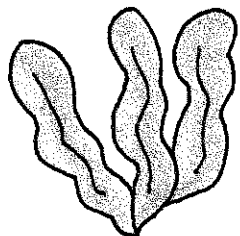
にく



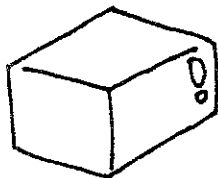
さかな



たまご



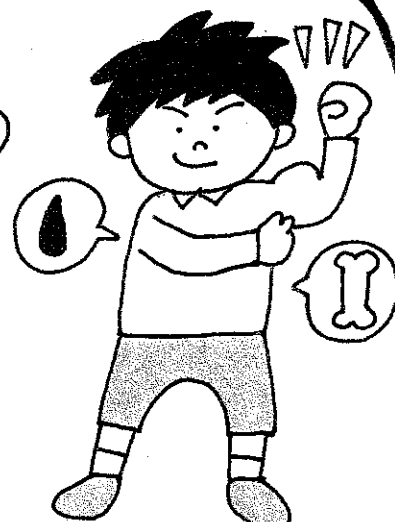
かいそう
(わかめ、ひじきなど)



とうふ

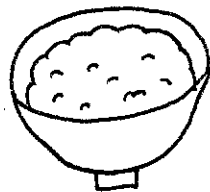


ぎゅうにゅう
など

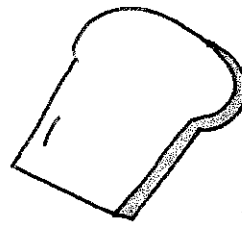


体の血や肉、
骨などをつくります。

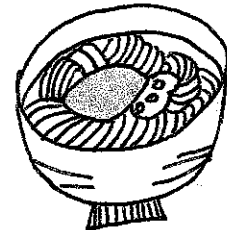
主にエネルギーのもとになる食べ物



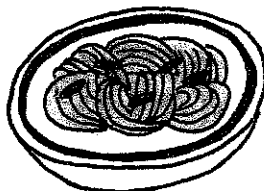
ごはん



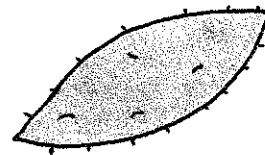
パン



うどん



スパゲティ



さつまいも



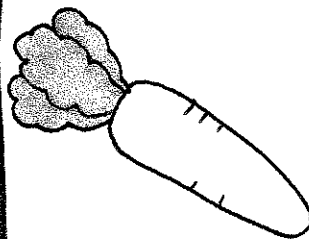
じゃがいも

など

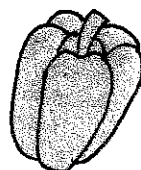


体を動かす
熱やエネルギー
になります。

主に体の調子を整える食べ物



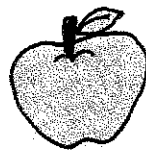
だいこん



ピーマン



トマト



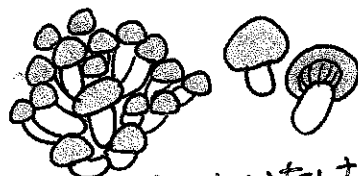
りんご



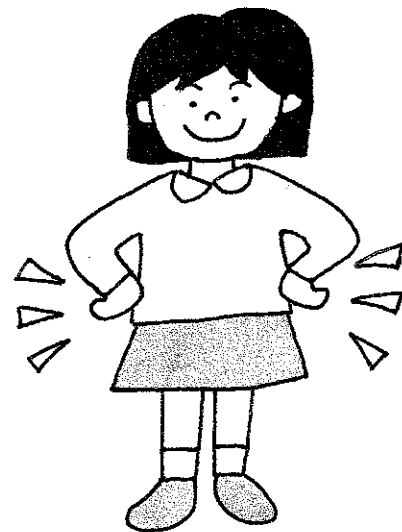
みかん



さくらんぼ



しめじ しいたけ など



かぜをひきにくく
したり、おはだや
おなかの調子
を整えたりします。

※3つのグループは、こんだて表で確認できます。