

## ～成長期に必要な栄養素について考えよう～

新年度が始まって約1ヶ月が経ちましたが、生活のリズムは整ってきましたか？心身ともに大きく成長するこの時期は、規則正しい生活はもちろんですが、栄養バランスの整った食事をとることも大切です。

1年生のみなさんは、小学校の給食と比べて量が多いと感じている人もいないのでしょうか。学校給食は、年齢に応じて必要なエネルギー量や栄養素の量が決められているので、それを満たすような献立の内容になっています。量が多くなったということは、それだけ必要なエネルギー量や栄養素の量が多くなったということです。ですから、給食はもちろんですが、給食以外の食事でも、栄養バランスに気を配って、きちんと食べることを心がけましょう。

### 《食品群別の主な食品、栄養成分、働きについて》

#### 【1群】魚・肉・卵・大豆・大豆製品

《主な栄養素：たんぱく質》



#### 【2群】牛乳・乳製品・海藻・小魚

《主な栄養素：カルシウム》



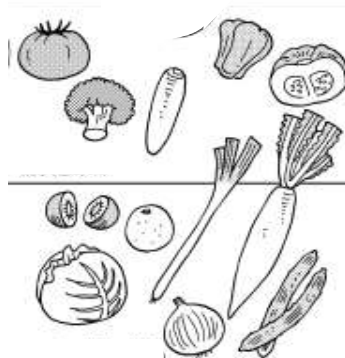
-----【体内での働き】-----

筋肉、血液、歯、骨等、体の組織等の材料となる



#### 【3群】緑黄色野菜

《主な栄養素：カロテン》



#### 【4群】淡色野菜・果物

《主な栄養素：ビタミンC》

-----【体内での働き】-----

皮膚や粘膜を保護し、体の調子を整える



#### 【5群】米・パン・めん・いも・砂糖

《主な栄養素：炭水化物》



#### 【6群】油・バター・マヨネーズ

《主な栄養素：脂肪》



-----【体内での働き】-----

体を動かすエネルギー源となる



### 食事のマナーを守って楽しく食べよう♪

命や、食べ物を生産したり、調理をしたりしてくれる人々への感謝の気持ちも込められています。お互いに協力しあい、マナーを守り楽しく食事ができる環境作りを心がけましょう。

食事のマナーは、周囲の人たちに不愉快な思いをさせることなく、お互いに気持ちよく食事をするための約束ごとです。また、「いただきます」や「ごちそうさま」などの挨拶には、私たちの命をつなぐために犠牲となった動物や植物の



姿勢を正しく



後片づけまでしっかりと

