

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもあります



ので、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。



6つの食品をバランスよくとりましょう！

食品は、体内への働きによって、大きく3つに分けることができます。さらに、栄養成分が似ている食品を、6つに分けたものを、「6つの基礎食品群」といいます。私たちは、6つに分けた食品からバランスよく栄養をとることで、健康な体を保つことができます。給食には、この6つの基礎食品群がバランスよく入っています。日々の食事でも食品のバランスを考えて食べましょう。

<6つの基礎食品群>

★おもに体をつくるもとになる食品：1群・2群

1群

筋肉や血液をつくるたんぱく質をおもな成分とする食品



魚 肉 たまご 豆・豆製品

2群

歯や骨をつくるカルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品 小魚 海そう

★おもに体の調子を整えるもとになる食品：3群・4群

3群

皮膚や粘膜の健康を保つカロテン（ビタミンA）を多く含む食品



緑黄色野菜

4群

体の機能を整えるビタミンCを多く含む食品



その他の野菜 果物

★おもにエネルギーのもとになる食品：5群・6群

5群

エネルギー源となる炭水化物をおもな成分とする食品



穀類（米、小麦など） いも類 砂糖

6群

少量で効率的なエネルギー源となる脂質をおもな成分とする食品



油脂 油脂を多く含む食品