



* 給食だより *

平成27年10月30日
陸別町給食センター

食事の基本!

五大栄養素

五大栄養素とは、炭水化物、タンパク質、脂質、無機質、ビタミンのことで、健康な体を維持し、成長していくために欠かせない栄養素の事です。食品に含まれる栄養素の量や種類はいろいろですので、様々な食品を組み合わせてとることを心がけましょう。

5大栄養素と3つのグループの食品の働き

おもに体をつくる

栄養素

- たんぱく質
- 無機質

おもにエネルギー源になる

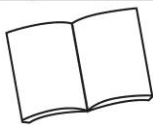
栄養素

- 炭水化物
- 脂質

おもに体の調子をととのえる

栄養素

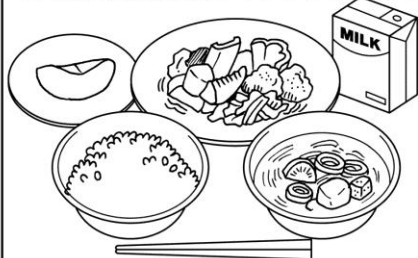
- 無機質
- ビタミン



食べ物に含まれている炭水化物・たんぱく質・脂質・無機質・ビタミンは5大栄養素といって、わたしたちが生きていくために欠かせないものです。



学校給食は栄養バランス満点!



給食は、みなさんが健康に過ごし、成長していくために、エネルギー量や栄養素の摂取基準が決まっています。それをもとに献立を立てているので、栄養バランスがととのっているのです。

給食だよりの裏面には、給食で使用している食品を赤・緑・黄の3つのグループに分けて載せています。赤は「おもに体をつくる」食品、緑は「おもに体の調子をととのえる」食品、黄は「おもにエネルギー源になる」食品です。給食では、1食で5大栄養素と3つのグループを満たすように考えて作っています。

