

1月26日(火)

～食べることは生きること～

えいよう かんが 栄養のバランスを 考えよう

わたしたちが毎日食べているものには、たくさんの栄養素がふくまれています。この栄養素は、わたしたちが生きていくためにとても大切なものです。

わたしたちが健康に活動し、成長するために必要な栄養素には、「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」「無機質」「ビタミン」「カロテン」などがあります。それぞれちがう働きをするので、どれも欠けてはいけません。すべての栄養素をちょうどよい割合でふくんでいる食品はないので、好ききらいなく、いろいろな食べものを食べることで、じょうぶな体をつくり、健康にすごすことができます。

からだ
体を
つくる



からだ ちょうし
体の調子を
ととの
整える

エネルギーに
なる