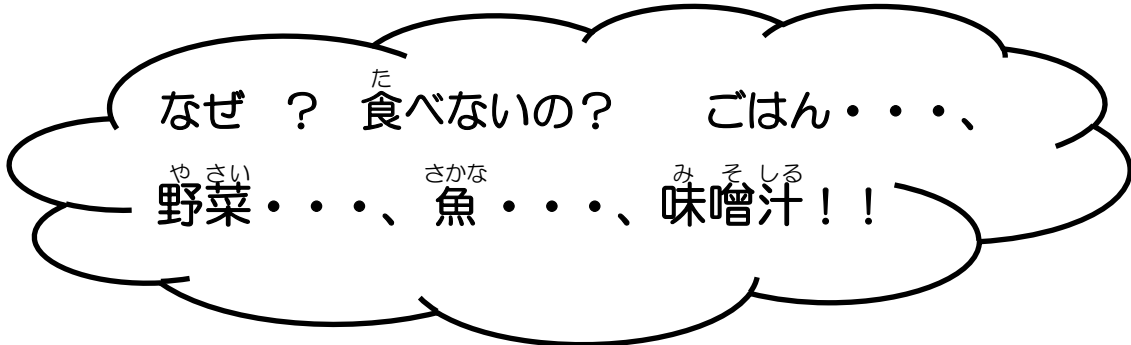


きゅうしょく しょくいく 給食・食育だより

春日部高等学校
定時制
2018年9月

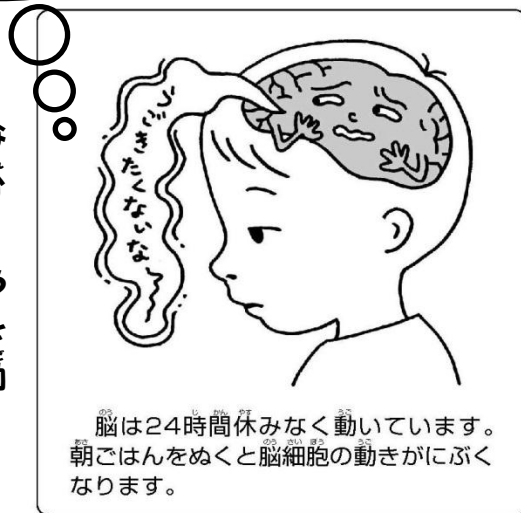
このところ、暑かったり、涼しかったりと気温差が大きく、体調管理が難しいですね。規則正しい生活リズムと三食の食事をきちんと食べ、元気な身体を作りましょう。身体が元気だと、心も元気になります！



私たちの身体は、食べ物からできている！

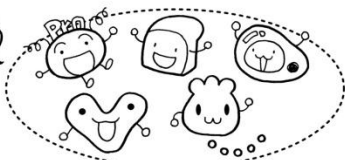
身体は、精密工場！

口から食べ物食べて、消化管、胃、小腸などで吸収しやすいブドウ糖、アミノ酸などに分解し、小腸、大腸で吸収し、血液を通して、各組織で、皮膚、筋肉、骨などに作り変えられる。また、エネルギーにも変えられ、体温を上げる、脳を働かせる、息を吸う、心臓を動かすなど、身体を動かしている！！
食べ物は、生命を支える大事な材料だ！



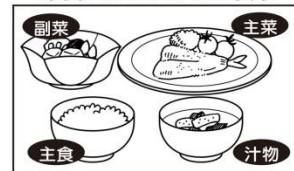
5 わたしたちの体に大切な 5大栄養素の動きを覚えよう

5大栄養素とは、炭水化物、たんぱく質、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ことです。食品に含まれている栄養素の量や種類はいろいろですので、さまざまな食品を組み合わせるとるように心がけましょう。



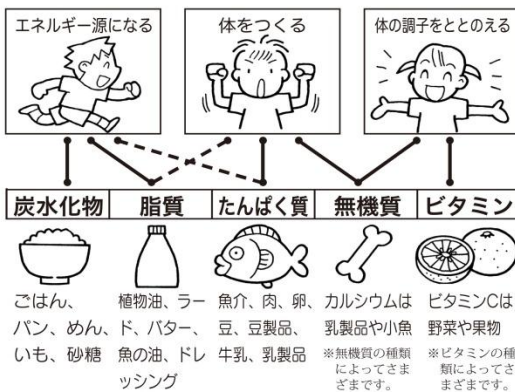
心がけよう！

栄養バランスがよい食事



主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事は献立の基本で、栄養バランスがとれた食事になります。主食にはおもに炭水化物、主菜にはおもにたんぱく質や脂質、副菜にはおもにビタミンや無機質が多く含まれています。また汁物は水分やビタミン、無機質などを補給できます。

体の中のおもな働き
五大栄養素
おもな食品



5大栄養素って、元気に過ごすために大切なんだね！



