



## 食べ物の働きを知って バランスよく食べよう

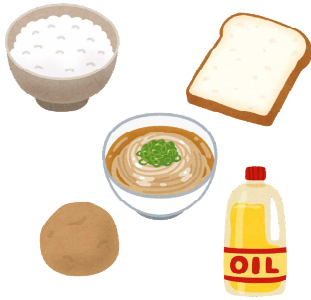


津山市食育推進キャラクター  
「しよくたん」

私たちは食べることで、生きるために必要な栄養素を体の中に取り入れています。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれていて、体の中の主な働きによって、3つのグループに分けることができます。この3つのグループから偏りがないように食べ物を選んで組み合わせると、食事の栄養バランスを整えることができます。

黄

エネルギーの  
もとになる



ごはん、パン、めん類、  
いも類、油、バター、  
マヨネーズ

赤

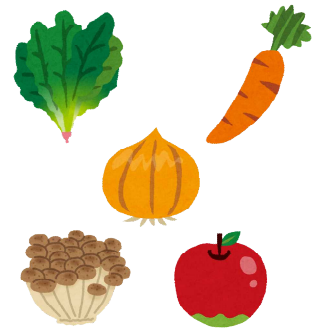
体を作る  
もとになる



肉、魚、卵、大豆、  
大豆製品、牛乳、  
乳製品、小魚、海藻

緑

体の調子を  
整える



野菜、果物、きのこ類

☆表側の学校給食献立予定表も、給食に使われる材料を3つのグループに分けて書いています。ぜひ見てください。

## 10月10日 目の愛護デー

毎日何かと目を使う機会が多いですが、“目”を大切にしていますか？

ビタミンAは、目の粘膜を保護したり、暗闇でも目を見えやすくしたりと、目の健康には欠かせない栄養素です。

10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識してみませんか。

ビタミンAを  
多く含む食べ物



油と一緒にとると  
吸収率アップ！