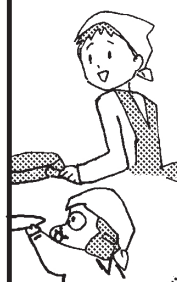


紹介しよう

ヤマトタベルくんは
子どもたちに
「食」に興味を
もってもらうため



京都府広報監まゆまる
から任命された



スペシャル食いく先生

なのである



苦手なものが
入っていたの
かな？

それとも
ダイエットして
いるのかな？

でもそれで
体に必要な栄養は
とれてるかな？

ええ!?

え、何？
突然!?

ということまで
続きは授業で!!

えっ!?!
今教えて
くれないの!?

すちゅ

まさかの
!!

タベルくん
授業に来てくれる
んだ

それは嬉しい
けど...

いつもながら
突然だなあ

うん

後日

ではあらめて

かてい かしつ
家庭科室

栄養について
教えてくれる

スペシャル食いく
先生のヤマト
タベルくんです



わああ

人気者!

みんな!

例えば給食で食べた
食べものは体に入って
どうなると思う?



ええ
何だろう?

便?

食べものは
歯でかみ
砕かれて

胃腸で消化・吸収
されるんだ

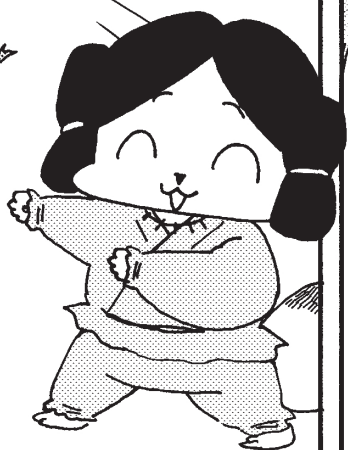
そして栄養素は
大きく分けて
五つの種類がある
んだよ

こ だ い え い よ う そ
五大栄養素

- 炭水化物
- 脂質
- たんぱく質
- 無機質
- ビタミン



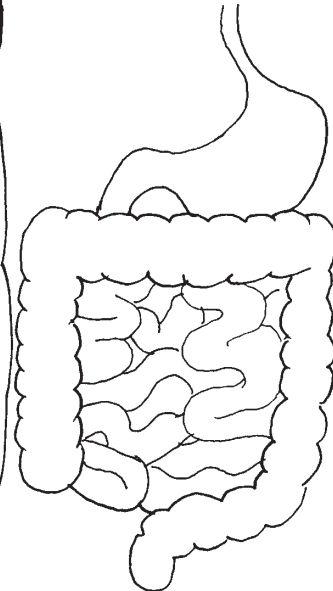
ジャン



これが栄養なんだ!!

食べものの中の
栄養素は分解されて
体に取り込まれ

色々な働きに役立つ
物質として使われる



炭水化物

たんすいかぶつ
とうしつ しょくもつせんい
糖質と食物繊維



しょくもつせんい
食物繊維は、おなかの
なか よぶん もの あつ
中の余分な物を集めて
うんちにして出してくれます。

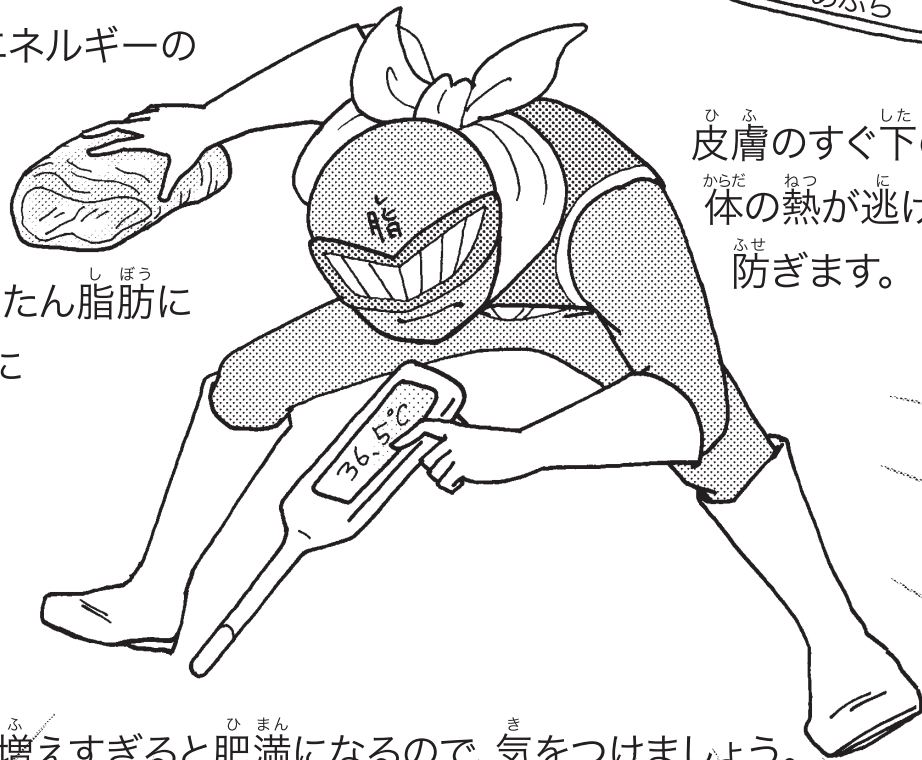
とうしつ からだ なか
糖質は、体の中で
(ブドウ糖になって)
からだ ねつ ちから
体の熱や力のもとになり
とくに、のうのエネルギー
として大切です。

まずは
炭水化物!!



脂質

あぶら



からだ なか
体の中で、エネルギーの
もとになり
つか
使いきれ
なかった
ものは、いったん脂肪に
かわ からだ
変わって体に
たまります。

ひ ふ した しぼう
皮膚のすぐ下の脂肪は
からだ ねつ に
体の熱が逃げるのを
ふせ
防ぎます。

二つ目は
脂質!!

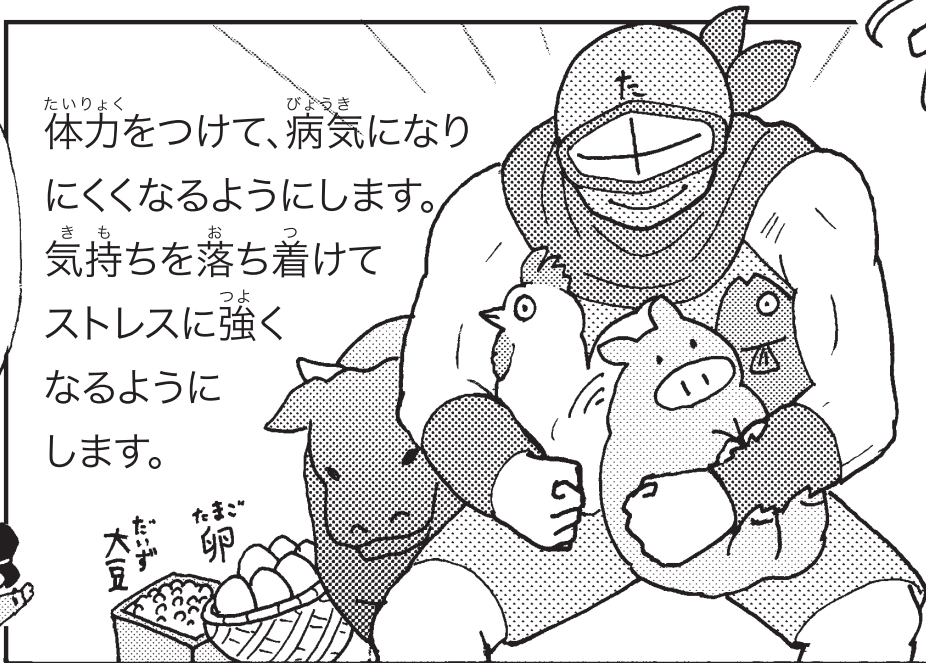


しぼう ふ ひまん き
脂肪が増えすぎると肥満になるので、気をつけましょう。

たんぱく質

たいりよく 体力をつけて、びょうき 病気になり
にくくなるようにします。
きもちを おちつけて 気持ちを落ち着けて
ストレスに 強く なるように
します。

きんにくや ないぞうち 筋肉や内臓、血、
ひふや かみけ 皮膚や髪の毛、つめ
など からだをつくもとに
なります。



三つ目は
たんぱく質!!



無機質

カルシウム・鉄・マグネシウム・ナトリウムなど

からだの ちょうしを 整えて 体の調子を
びょうき 病気になりにくく
します。

カルシウムは 骨や 歯の材料になります。
鉄が足りなくなると
「貧血」になります。



四つ目と五つ目は
無機質とビタミン



ビタミン

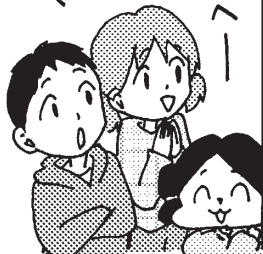
野菜や果物、肉や魚等に入っている

多すぎても少なすぎ
ても体によくないので
色々な食品を
バランス良くとる
ことが大切です。

からだの ちょうしを 整えます。
体の調子を
たくさんの種類があり
働きも違います。



食べ物によって
含まれる栄養素の
種類や量が違う
んだね

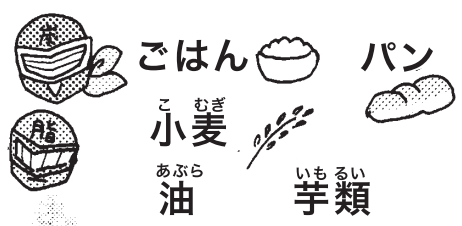


この三つのグループからバランスや量を考えて

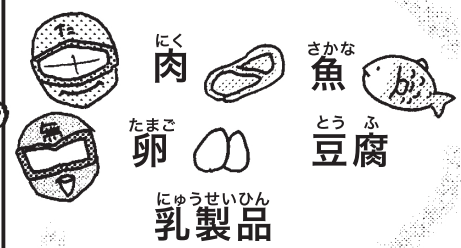
体や年齢に合わせた食事を三食きちんと食べることが大切だよ

しょくひん
食品グループ
あか き みどり
赤・黄・緑

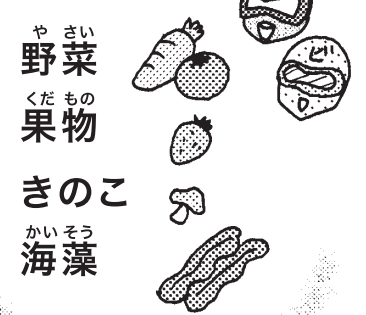
黄 おも主にエネルギーのもとになる



赤 からだをつくるもとになる



緑 からだの調子を整える



食べ物に含まれる栄養素によって食品は三つのグループに分けられるよ!

はーい

まずは給食をしっかりとおいしく食べることから始めよう!!

