

たんぱく質

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

きんにくや 筋肉や内臓、血、
ないろうち 皮膚や髪の毛、つめ
ひふや 髪、つめ
かみけ など体を作るもとに
からだ 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 体の調子を整えて
ちょうし ととの 病気になるにくく
びょうき します。

カルシウムは骨や
ほね 歯の材料になります。
ざいりょう 鉄が足りなくなると
てつ 「貧血」になります。
ひんけつ

四つ目と五つ目は
無機質とビタミン
だよ



ビタミン

野菜や果物、肉や魚等に入っている

おお 多すぎても少なすぎ
すく ても体によくないので
からだ 色々な食品を
いろいろう 色々な食品を
しょくひん バランス良くとる
よ ことが大切です。
たいせつ

からだ 体の調子を整えます。
ちょうし たくさんの種類があり
しゅるい 働きも違います。
はたら

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

