

五大栄養素をバランス良くとれてる？

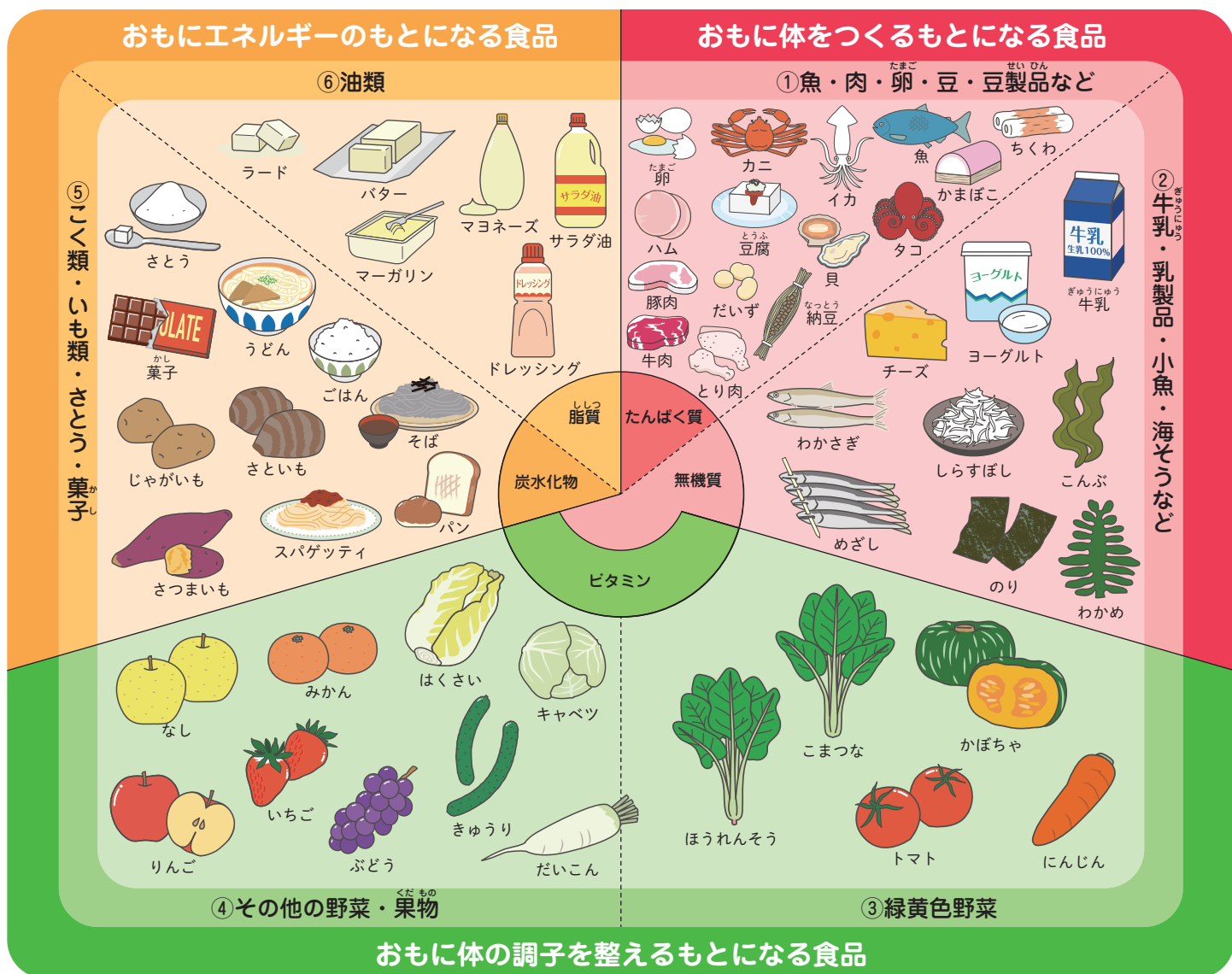
ふだんの食事を チェックしてみよう！

栄養バランスの良い食事って どうして大事なの？

わたしたちの体は、食べたものでつくられます。食べものには、いろいろな栄養素が含まれていますが、食べものによって、含まれている栄養素の種類や量は異なります。1種類の食べもので体に必要な栄養素をとることはできないので、さまざまな食べものを組み合わせて、バランスの良い食事をするのが大切です。

五大栄養素をバランス良くとって 健康な体をつくろう

「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」「無機質」「ビタミン」という、体に必要な5種類の栄養素のことを「五大栄養素」といいます。それぞれの栄養素には、下の図のように、異なる働きがあります。これらの栄養素をバランス良く、必要な量をとることで、健康な体がつくられます。毎日の元気のために、栄養バランスの良い食事をとりましょう。

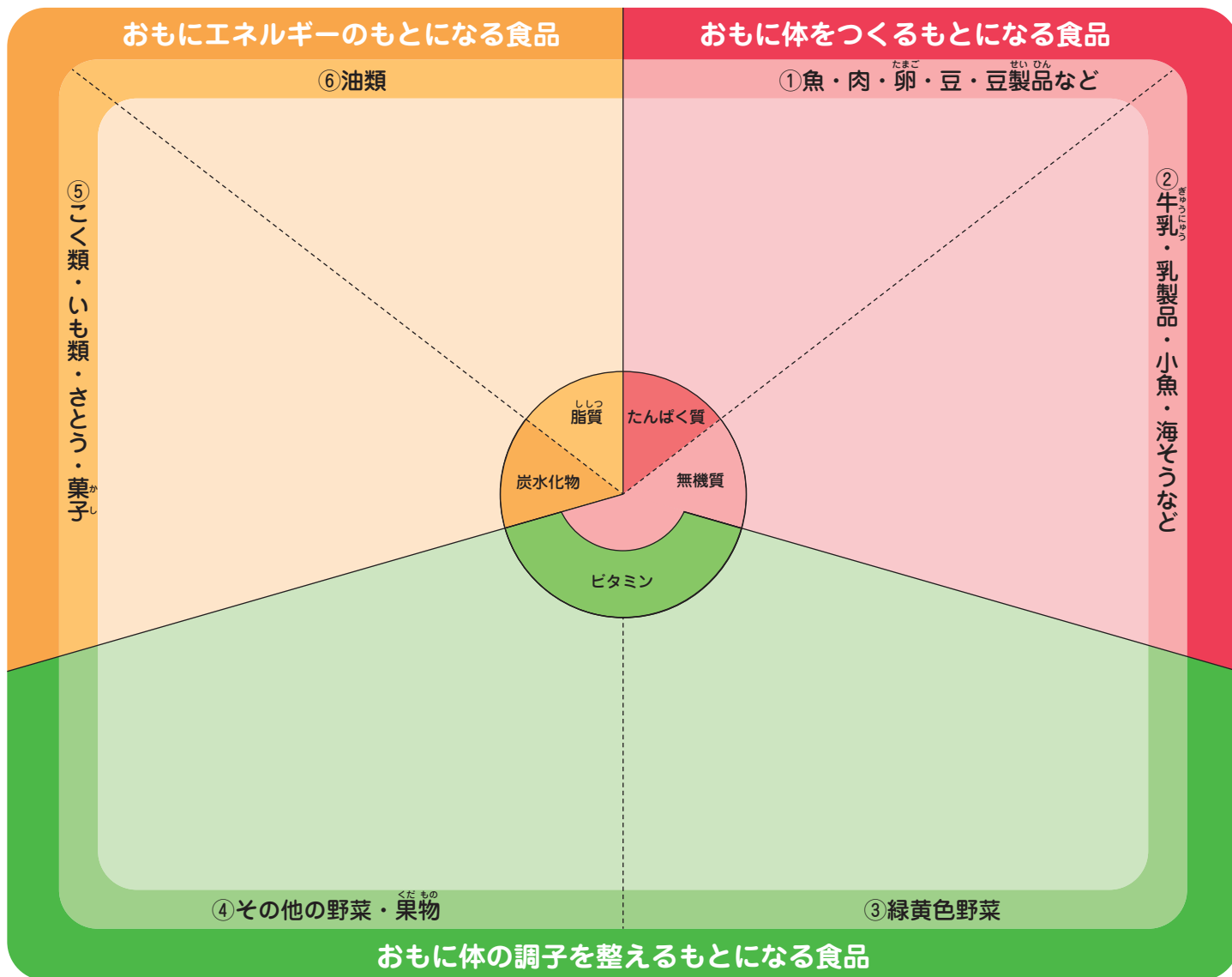


月 日

●きょう、食べた食事を書き出してみよう

	こんだて
あさ	
ひる	
よる	

●食事に使われていた食品に多く含まれている栄養素はなにかを考えて、下の図に書き込んでみよう



●きょう一日の食事をふりかえってみよう

自分で考えよう&作ろう!

食事バランスの良いこんだてを立ててみよう

五大栄養素のバランスを考えて、こんだてを立ててみよう。

•こんだて

作った料理の写真を貼ったり、イラストを描いてみよう

•こんだてを立てるときに、くふうしたこと

•こんだてを立てた感想や、料理を作ったり食べたりした感想
