

5月給食だよ

平成31年度 水戸南高等学校

6つの基礎食品群を覚えよう！

◎食品の栄養を6つに分ける

食品は、体内への働きによって、大きく3つに分けることができます。さらに、栄養成分が似ている食品を、以下のように6つに分けたものを、「6つの基礎食品群」といいます。

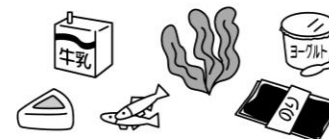
★おもに体をつくるもとになる食品：1群・2群

1群 筋肉や血液をつくるたんぱく質を
おもな成分とする食品



魚 肉 たまご 豆・豆製品

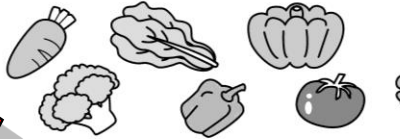
2群 歯や骨をつくるカルシウムを
多く含む食品



牛乳・乳製品 小魚 海そう

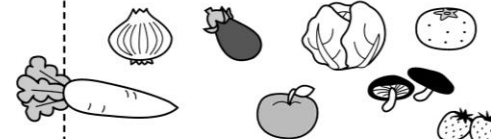
★おもに体の調子を整えるもとになる食品：3群・4群

3群 皮膚や粘膜の健康を保つカロテン
(ビタミンA) を多く含む食品



緑黄色野菜

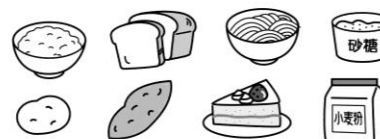
4群 体の機能を整えるビタミンCを
多く含む食品



その他の野菜 果物

★おもにエネルギーのもとになる食品：5群・6群

5群 エネルギー源となる炭水化物を
おもな成分とする食品



穀類(米、小麦など) いも類 砂糖

6群 少量で効率的なエネルギー源とな
る脂質をおもな成分とする食品



油脂 油脂を多く含む食品

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもあります

ので、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

食事



睡眠

5月病を

運動

吹き飛ばそう!



朝ごはんを食べて元気にすごそう!



朝ごはんを
食べないと...

登校しても授業
に集中できず...
★「疲れやすい」
★「腹痛」
★「イライラする」
など

朝ごはんが
食べたいポイント

★夜ふかしをしない
★毎日決まった
時間に食べる
★少量でも食べる
習慣をつける
★夜食をひかえる

生活習慣病の予防を目的とする「健康日本21(国民健康づくり運動)」では、心の健康づくりも目標としてふくまれています。1日1食でも、家族で集まって食事をとることによって、心が安定し、適切な食習慣が身につきます。食事は楽しく食べましょう。



みんなで食べる
食事の大切さ