

バランスよく食べよう

1 どうして食べるの？

おなかがすくから？

病気にならないため？

おいしいものを
食べたいから？



食べ物は食べると体の中でいろいろなはたらきをします。

どのようなはたらきをするかによって、3つのグループに分けることができます。

あかの食べ物のグループ

おもに血や肉やほねになり、体をつくるもとになります。

みどりの食べ物のグループ

おもに体の調子を整え、病気にならないようにします。

きいろの食べ物のグループ

おもにエネルギーとなり、体を動かすもとになります。

健康な体を作るためには、3つの食べ物のグループをうまく組み合わせて食べることが大切です。

こんだて表を見てみよう！

足利市学校給食共同調理場

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー	
		あか おもに体をつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもに熱や力のもとになる	(kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g)
1 月	ポークカレーライス (ご飯・ポークカレー)	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが	♥ご飯 じゃがいも 油 カレールウ	小	641
	チヨレギサラダ 小袋きざみのり	のり	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし えだ豆	ごま ドレッシング		22.1
	くだもの(いよかん)		いよかん		中	18.3
	牛乳	牛乳				807
2 火	コッペパン 小袋いちごジャム			パン ジャム	小	645
	とり肉のからあげ ABCスープ	とり肉 ぶた肉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草	でん粉 油 マカロニ 油		25.5
	フルーツヨーグルトあえ	♥ヨーグルト	みかん もも パイ		中	25.2
	牛乳	牛乳				805
3 水	ご飯 に魚(さんま)	さんま みそ		♥ご飯	小	642
	けんちん汁	とうふ みそ	にんじん 大根 ねぎ ごぼう	里いも 油 こんにやく		29.8
	ひじき入り五目豆	大豆 油あげ ぶた肉 さつまあげ	ひじき にんじん えだ豆	さとう 油	中	19.9
	牛乳	牛乳				812
						36.6
					23.2	

ここに注目！