

好ききらいなく 食べよう！



みなさんの好きな食へ物は何ですか？
「お肉やお菓子が好き！」
「魚や野菜はきらい！」
...それは困りましたね

誰でも苦手な食へ物はあるものですが、好ききらいが多いと体が大きくならなったり病気になるってしまつので、気をつけなくてはなりません



私たちの体はいろいろな栄養素からできています。でもひとつの食へ物にたくさんの栄養素が入っているわけではありません

私たちに必要なたくさんの種類の栄養素をとるためには、たくさんの種類の食へ物を食べなくてはならないのです

1日に何種類くらい食べているか、数えてみてくださいね！



グルーブのちがう食へ物をいろいろ組み合わせて食べるのが大切です

食へ物はそのはたらきによつて6つのグルーブに分けられます。同じグルーブの食へ物ばかりを食べても、栄養はかたよつてしまいます

油のなかま

不足すると体が大きくなるのがおそれたり、ホルモンという体に必要なものが作れなくなつたりします

サラダ油 マヨネーズ など
バター マーガリン

「飯・パン・めん・いも

このグルーブの食へ物が不足すると、体を動かす力ができせん。頭のはたらきも悪くなつてしまいます

パン、ご飯、さつまいも、じゃがいも