

食べ物は、三つの色に分けられ、それぞれに働きがあります。頭の中で考えながら食べられるようになると、食べ物が自分の体にどう役に立つかわかります。

# 食べ物の働きを知ろう！

**黄** からだ、ねつ、ちから、たんぱく、かぶつ、しじつ  
 体の熱や力のもとになる「炭水化物」や「脂質」がふくまれています。

**赤** からだ、にく、ち、ほね、は  
 体（肉や血、骨、歯など）をつくるもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」がふくまれています。



**緑** からだ、ちようし、びようき  
 体の調子をととのえ、病気をふせく「ビタミン」がふくまれています。

3つのグループの食べ物をバランスよく食べて、健康な体をつくろう！

給食には、3つのグループの食べ物がバランスよく入っています。

参考文献：「食生活学習教材—小学校中学年用—」（文部科学省）