10月給食だより

令和６年度
所沢市立明峰小学校

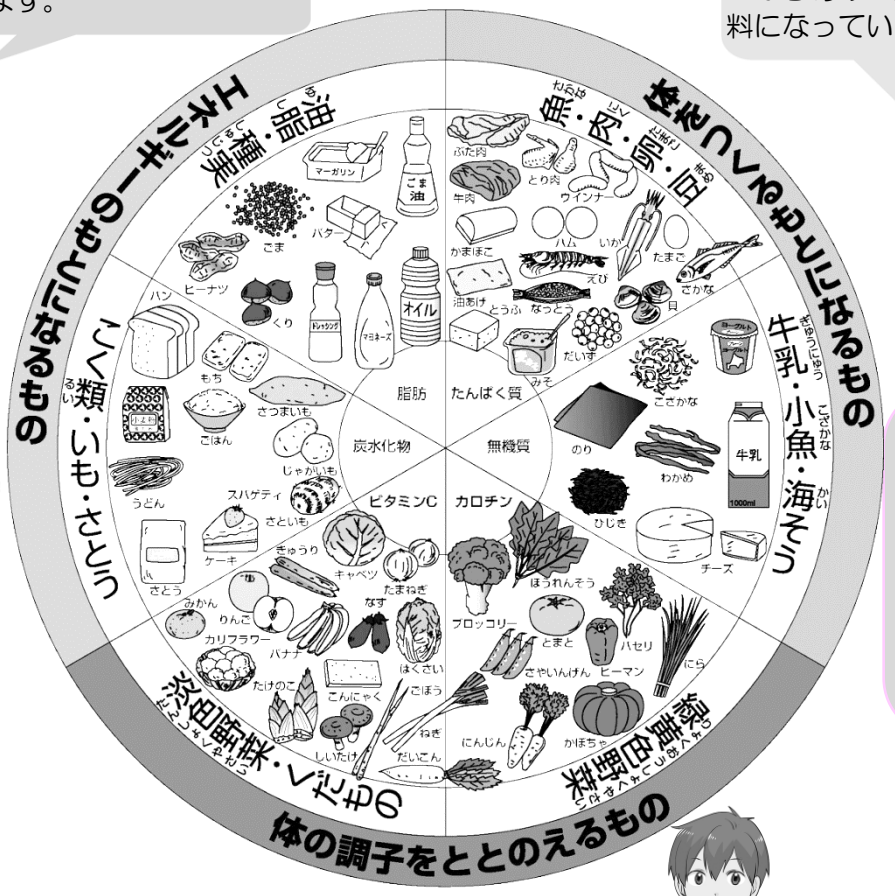
五大栄養素について知ろう！

私たちは生きるために必要な物質を食べ物からとりいれています。食べ物に含まれるこのような成分は「栄養素」といわれます。「五大栄養素」といわれる炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質（ミネラル）・ビタミンは、健康な体を維持し、成長していくために欠かせない代表的な栄養素です。

五大栄養素のうち、どの栄養素を多くふくむか、あるいはどれが中心になってはたらくかで、食品をグループに分けることができます。
主食・主菜・副菜・汁物をそろえた献立は、栄養のバランスが整いやすく、食品の数も増えます。
どの食品にもふくまれている栄養素は一つだけではなく様々な栄養素が含まれています。たくさんの種類の食品をとることも、多くの種類の栄養素をとることにつながります。

炭水化物・脂質は、おもにエネルギーのもとになる食品に多い栄養素です。
穀物である、ごはんやパン、めん類は「主食」になります。

たんぱく質・無機質（ミネラル）は、おもに体をつくるもとになる食品に多い栄養素です。
からあげ・目玉焼きなど「主菜」の材料になっている食品が多いです。



無機質（ミネラル）は、カルシウムや鉄、カリウムなどです。
骨や歯をつくったり、神経や筋肉のはたらきを調整したり、酵素やホルモンの構成成分など、大切な働きをしています。

ビタミンは、おもに体の調子を整えるもとになる食品に多くふくまれる栄養素です。緑黄色野菜には、とくにビタミンＡがその他の野菜や果物にはビタミンＣが多くふくまれています。サラダや和え物、汁物などの「副菜」の材料として使われることが多いです。