

食品は、働きによって六つに分けられます。

栄養のバランスを考え、よい食事ができるようにしましょう。

六つのきそ食品ぐん

しばうを多くふくむ食品

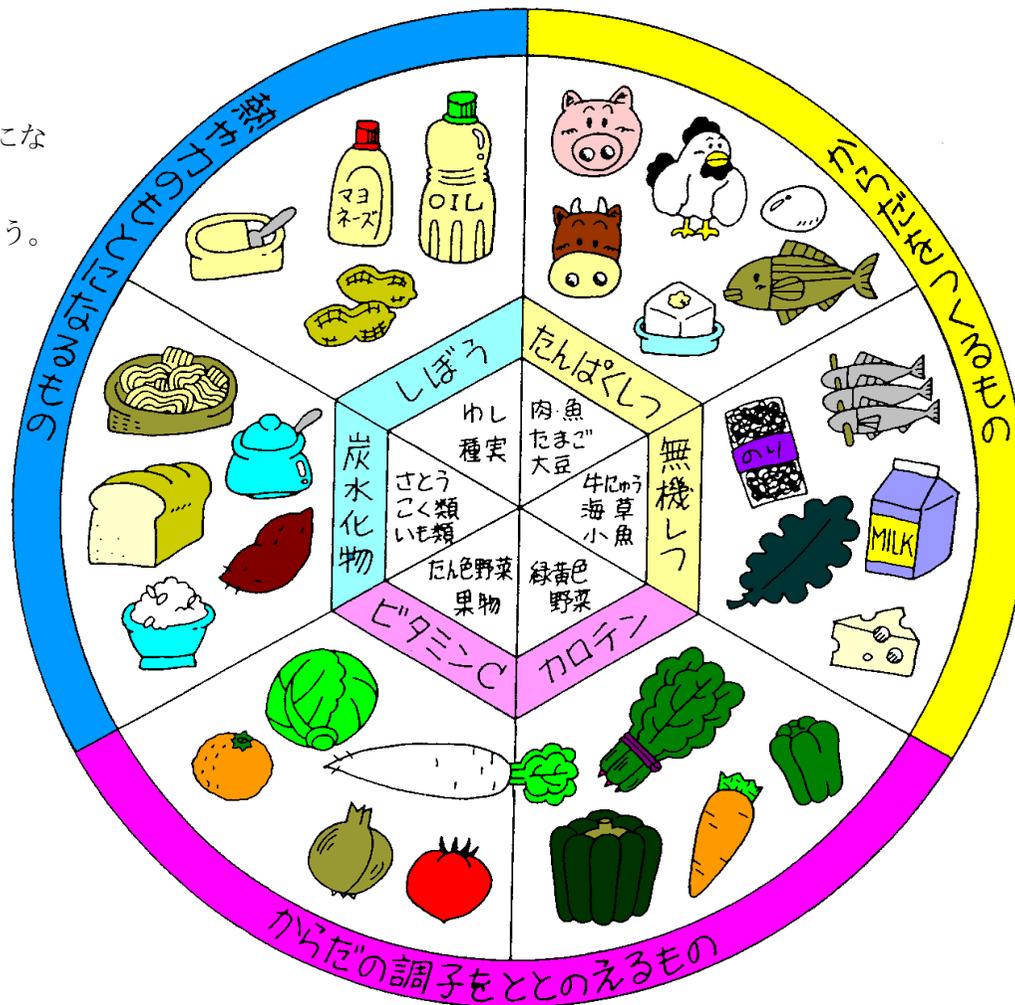
- 少量の量で、体温のじょうしょうや活動力のもとになります。
- 植物せい油と、動物せいゆしは半々にとりましょう。
- とりすぎないようにしましょう。

炭水化物を多くふくむ食品

- 体温のじょうしょうや、活動力のもとになります。
- のうの働きのもと（エネルギー）になります。
- いも類をすすんで食べましょう。

ビタミンCを多くふくむ食品

- かぜをひきにくくします。
- 朝食で、果物を食べましょう。



たんぱくしつを多くふくむ食品

- きん肉、内ぞう、血をつくります。
- 大豆、魚は、すすんで食べましょう。

無機しつ（カルシウム）を多くふくむ食品

- 歯や、ほねをつくります。
- 牛にゅうは、1日2本ぐらい飲みましょう。
- 海草は、すすんで食べましょう。

カロテン（ビタミンA）を多くふくむ食品

- 発育をよくします。
- とり目、ひふのあれをふせぎます。

6つのきそ食品ぐんを知ろう (1ぐん)

