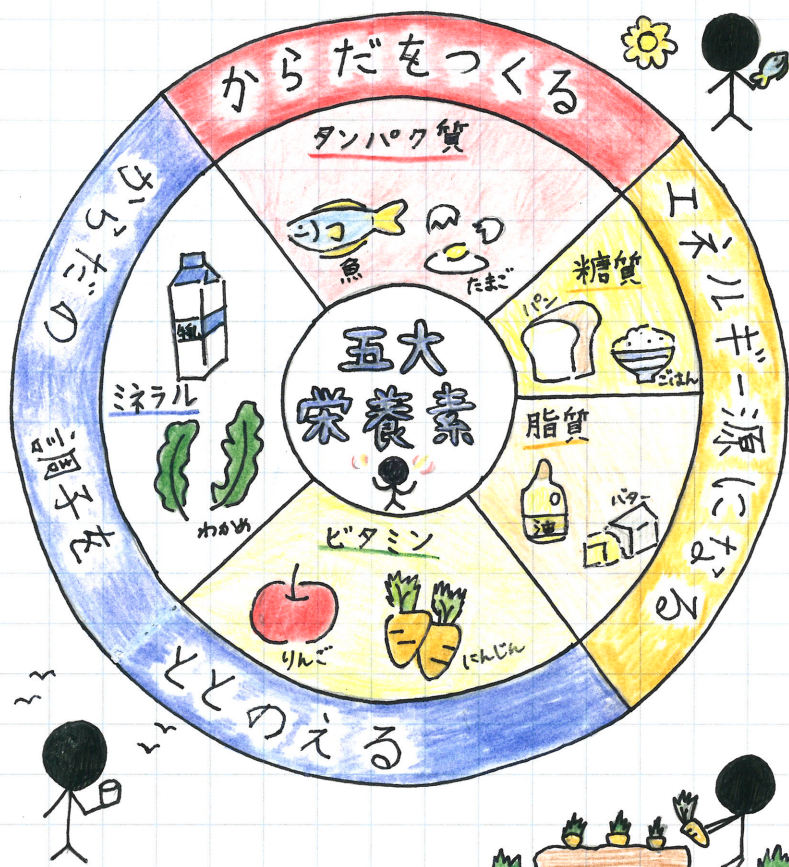


私たちの健康や成長のために 五大栄養素を知ろう!!

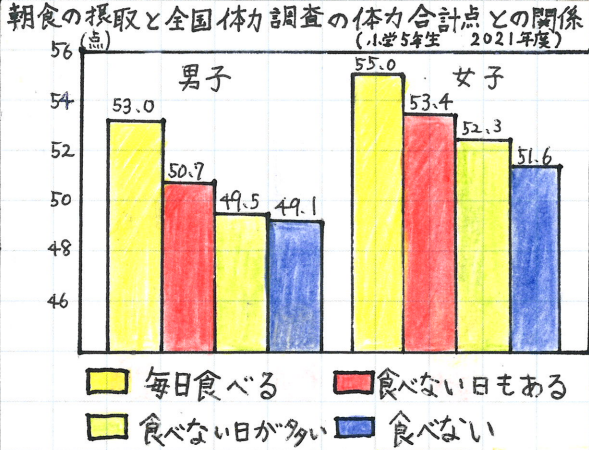
食べ物のはたらき



成長には、食事からバランスよく栄養をとることがとても大切です。食品に含まれる栄養素は、「糖質」、「タンパク質」、「脂質」、「ビタミン」、「ミネラル」の5つに分類されます。すこやかな成長のためには、この5つの栄養素を食事から過不足なくとる工夫が必要です。バランスよく食べることができ、とても健康になることができます。

健康になるために
必要な食べ物新聞

発行所
なまえ 竹島愛乃
年月 秋月 5年 1組
小学校



エネルギーが不足すれば、体お脳に栄養が上手く行きわたらないので、低血糖状態になりふらふらしてだるくなったりおれたりします。栄養のバランス悪化が、身体の不調、発育障害につながり、心・身体・頭の元気がなくなったり、病気になることがあります。

バランス良く食べなかつたら？

今回の健康になるために必要な食べ物を調べる中で、たくさんこの栄養素を知り、バランスよく食べようと思いましたが、

編集後記

毎日食べた方がいい物は、玄米・魚・野菜・乳製品・果物・お酢です。この中には、タンパク質・ビタミン・ミネラル・カルシウム・亜鉛・カリウム・食物せんい・オリゴ糖・マグネシウムなどの栄養素がたくさんふくまれているので、バランスよく毎日とり入れた方がいいでしょう。

毎日食べた方がいい物は？