

健康を守るために 大切な栄養

たんぱく質

無機質

主に体をつくる

要養なまえ

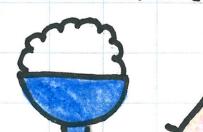
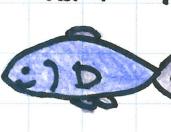
主に体の
調子を整える

ビタミン

炭水化物

脂質

主にエネルギーになる

エネルギーになる ・パン類など	体をつくろう 魚、豆、製魚、小	体を整える 卵、内品、牛乳など	調子の悪い子 果物、野菜など
			
炭水化物 脂質	たんぱく質 無機質	ビタミン 無機質	の栄養のこと

編集後記

今回、栄養について
くるために栄養は、とても大切なことか
わかりました。これら
からも、バランス良く栄養をと、健康にすごしていきたいです。

A hand-drawn illustration of a bowl of rice and beans. Five speech bubbles are drawn around the bowl, each containing Japanese text:

- 1 血糖値を下げる (Controls blood sugar levels)
- 2 脳健康を促進 (Promotes brain health)
- 3 血圧のコントロール (Controls blood pressure)
- 4 4月脳の機能を正常に保つ (Maintains normal brain function in April)
- 5 便秘解消 (Relieves constipation)

私の家では、お母さんが毎朝みそ汁と白米
といふ日本の代表的な食事を作っています。
私は、いつも、またみそ汁とご飯かと思つて
います。しかし、なぜ、そんなにお母さんが
みそ汁とご飯にこだわるのかなと思いました。
調べてみると、みそ汁とご飯には、体内に必
要なたんぱく質の元となるアミノ酸をしりか
り摄取していました。

私たちには、食べ
た食品から栄養
をもらつていま
す。主に、炭水
化物、脂質、た
んぱく質、無機
質、ビタミンと
いうものがあります。この五つ

体に心西安!!

私のオススメ みそ汁 & ご飯