

炭水化物

子どもの食育シリーズ4

無機質

# たの もの はたら し 食べ物の働きを知ろう

た もの けんこう やくだ はたら  
食べ物には健康に役立つ働きがあります。食べ物の働きを知り、

えいよう はい しら  
どんな栄養が入っているか調べてみましょう。

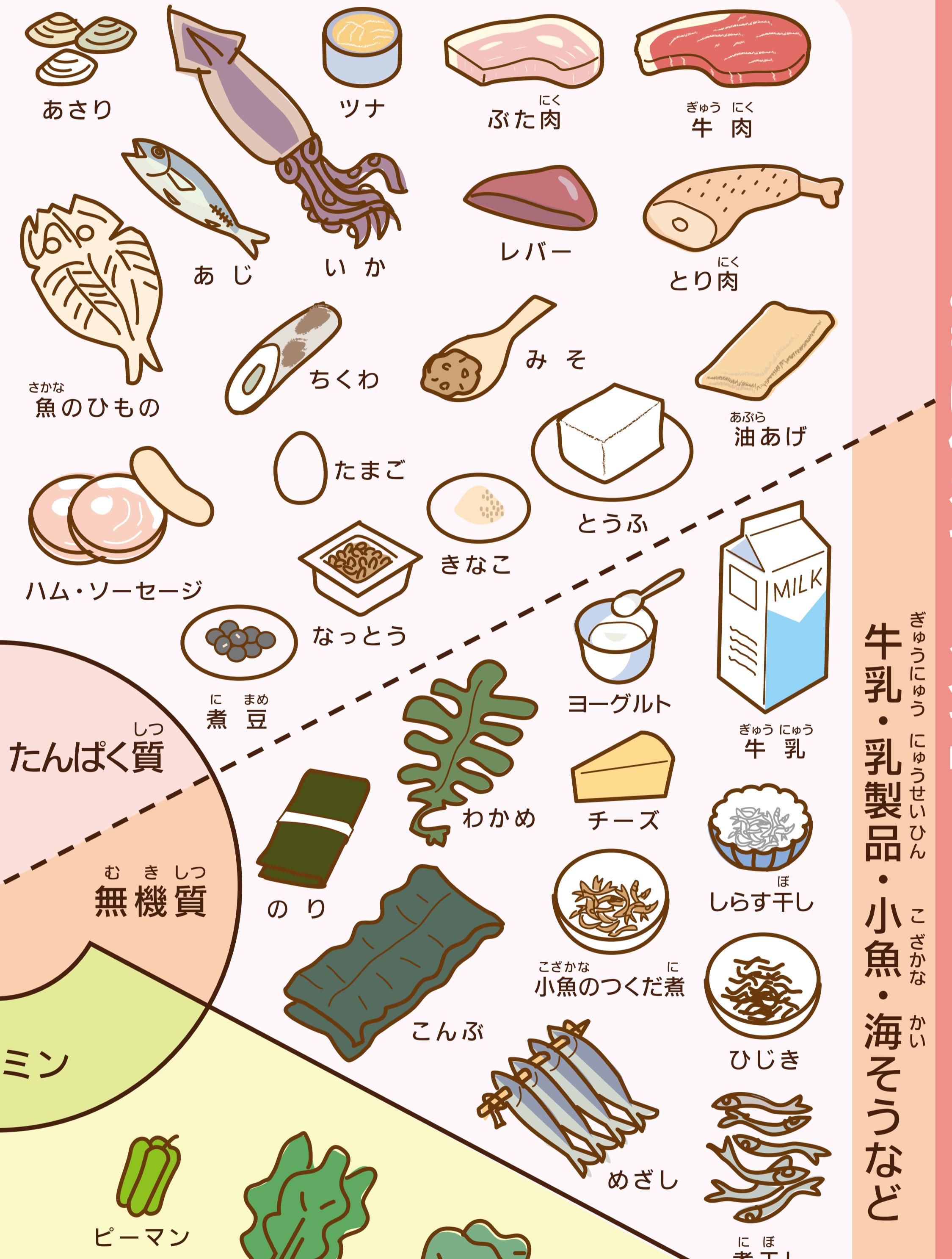
## ★いろいろな食品の分類の例★

おもにエネルギーのもとになる食品

こく類・いも類・さとう・菓子

あぶら  
油  
類た やさい くだもの  
その他の野菜・果物しほう  
たんぱく質  
むきしつ  
無機質

ビタミン

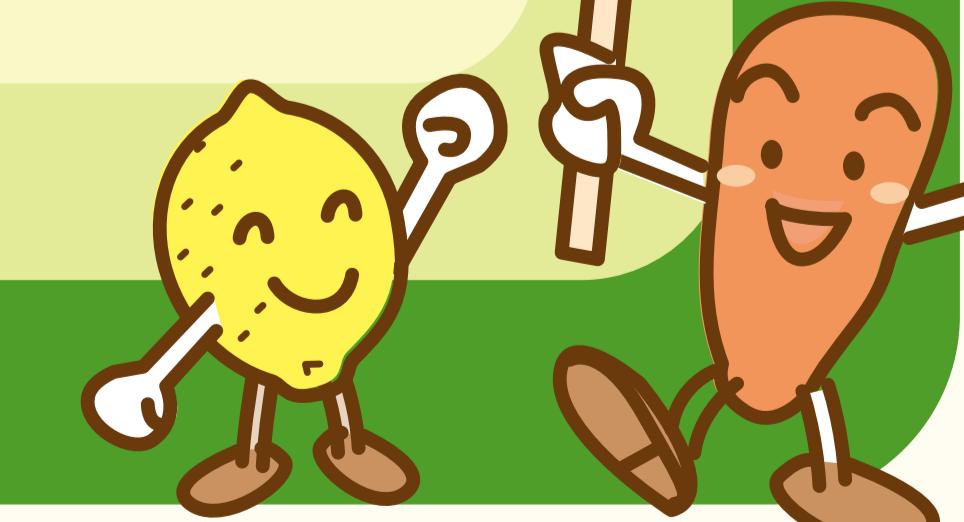
さかな  
魚・肉・たまご・豆・豆製品など

おもに体をつくる食品

牛乳・乳製品・小魚・海藻など

いろ  
色のこい野菜

ビタミン



(注) 中央の円の中は、それぞれの食品におもにふくまれている栄養素を表す。ここでは、海藻は「おもに体をつくる食品」に分類しているが、「おもに体の調子を整える食品」に分類することもある。  
出典:「わたしたちの家庭科」より