

こ しょう いく
子どもの食育シリーズ4

た 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 た もの はたら し
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。

★ ^{しょくひん}いろいろな食品の分類の例 ^{ぶんるい} ★

おもにエネルギーのもとになる食品

おもに体をつくる食品

牛乳・乳製品・小魚・海そうなど

ビタミン

おもに体の調子を整える食品

(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・海すは「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