



ご家庭でお子さん  
と一緒に読みく  
ださい！

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋。秋は過ごしやすく、何事にも挑戦しやすい季節ですね。たくさん体を動かしてお腹をすかせ、秋の味覚を味わいましょう。



## バランスよく食べましょう



### 3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」「おもに体をつくるもとになる食品」「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。

それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

**見た目の色じゃないよ**

わたしたちは赤のグループ  
体をつくるもとになるよ

わたしたちは黄のグループ  
エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ  
体の調子をととのえるもとになるよ

あれ？  
君たち  
赤いよ

見た目の色じゃないよ 体の中での  
働き別にわけたグループなの

へえ～



### Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの？



学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように工夫しながら、栄養バランスのよい献立づくりに努めています。

給食に使用している食品を3つのグループに分類すると、緑のグループが多いことがわかります。野菜たっぷりの給食をもりもり食べて、今月も元気に過ごしましょう！！