

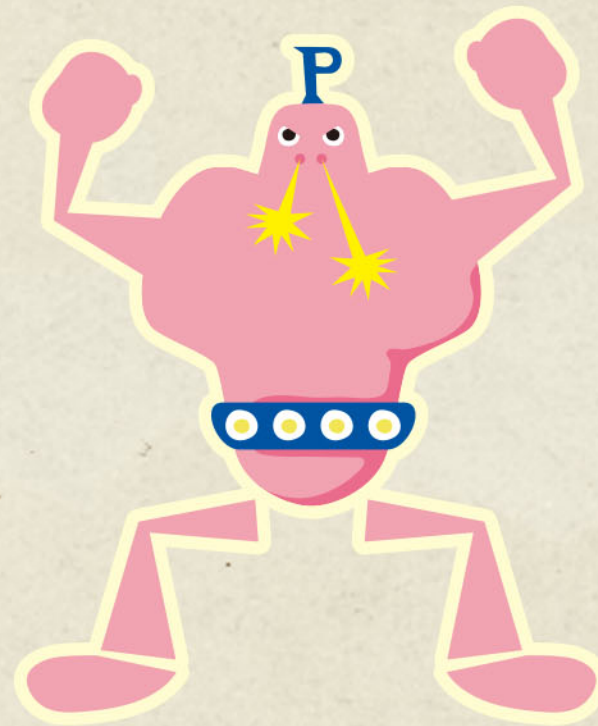
えいようそ
栄養素は食品にふくまれている



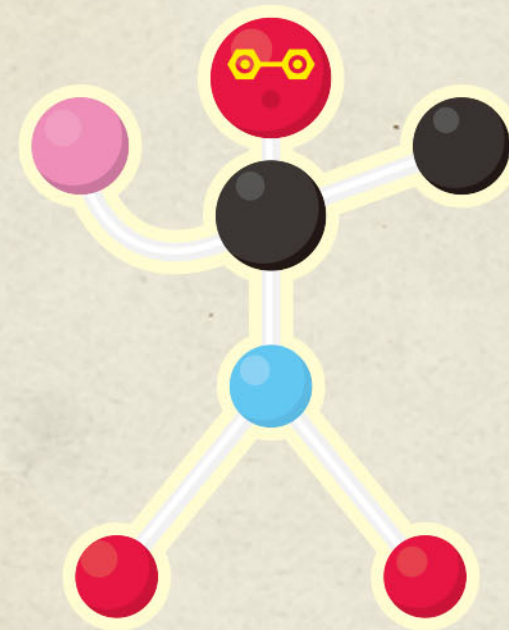
たんすいかぶつ
炭水化物



ししつ
脂質



たんぱくしつ
たんぱく質



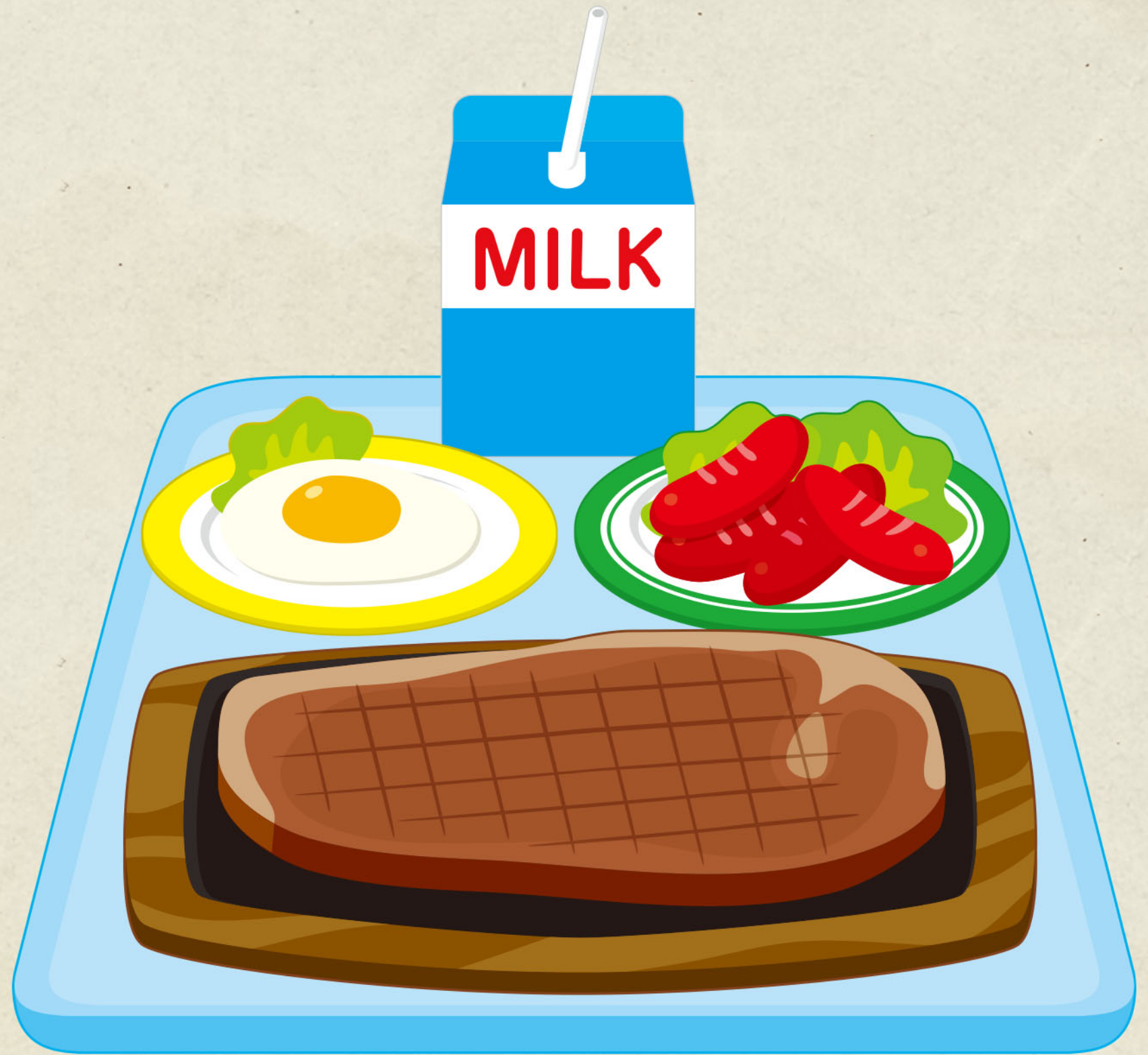
むきしつ
無機質



ビタミン

朝

- ・ステーキ
- ・ソーセージ
- ・目玉^や焼き
- ・レタス
- ・^{ぎゅうにゅう}牛乳





・ハンバーグ

・からあげ

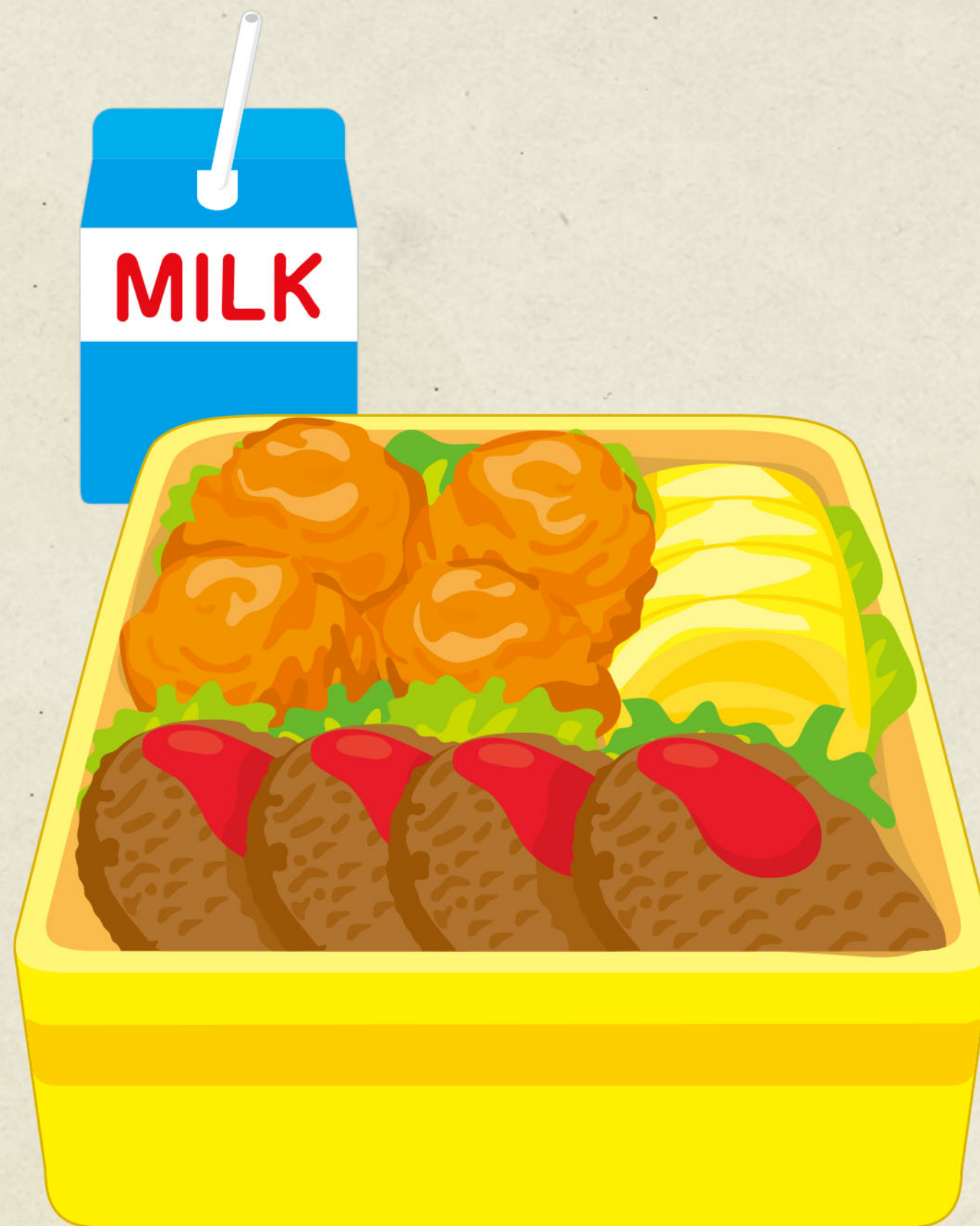
たまご や

・卵焼き

・レタス

ぎゅうにゅう

・牛乳



夜

やきにく
・焼肉

・とうふのみそしる

やさい
・野菜いため

ぎゅうにゅう
・牛乳



たんすいかぶつ
炭水化物

のう 脳と体をはたらかせるエネルギー^{げん}源。
のう 脳にとっては、ゆいいつのエネルギーとなる。



だいひょうれい
代表例



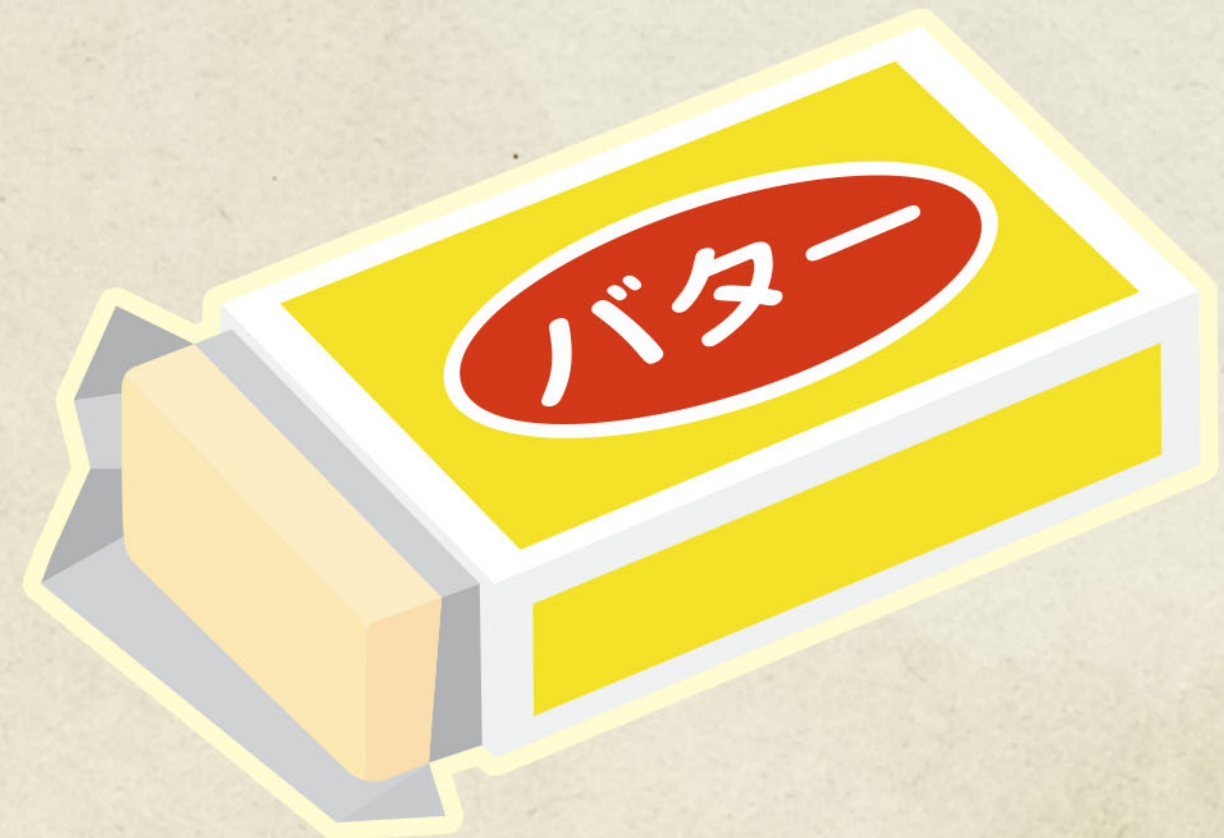
脂質

体を動かすエネルギー源。

効率よく大きなエネルギーが得られ、体温を保つ役割もある。

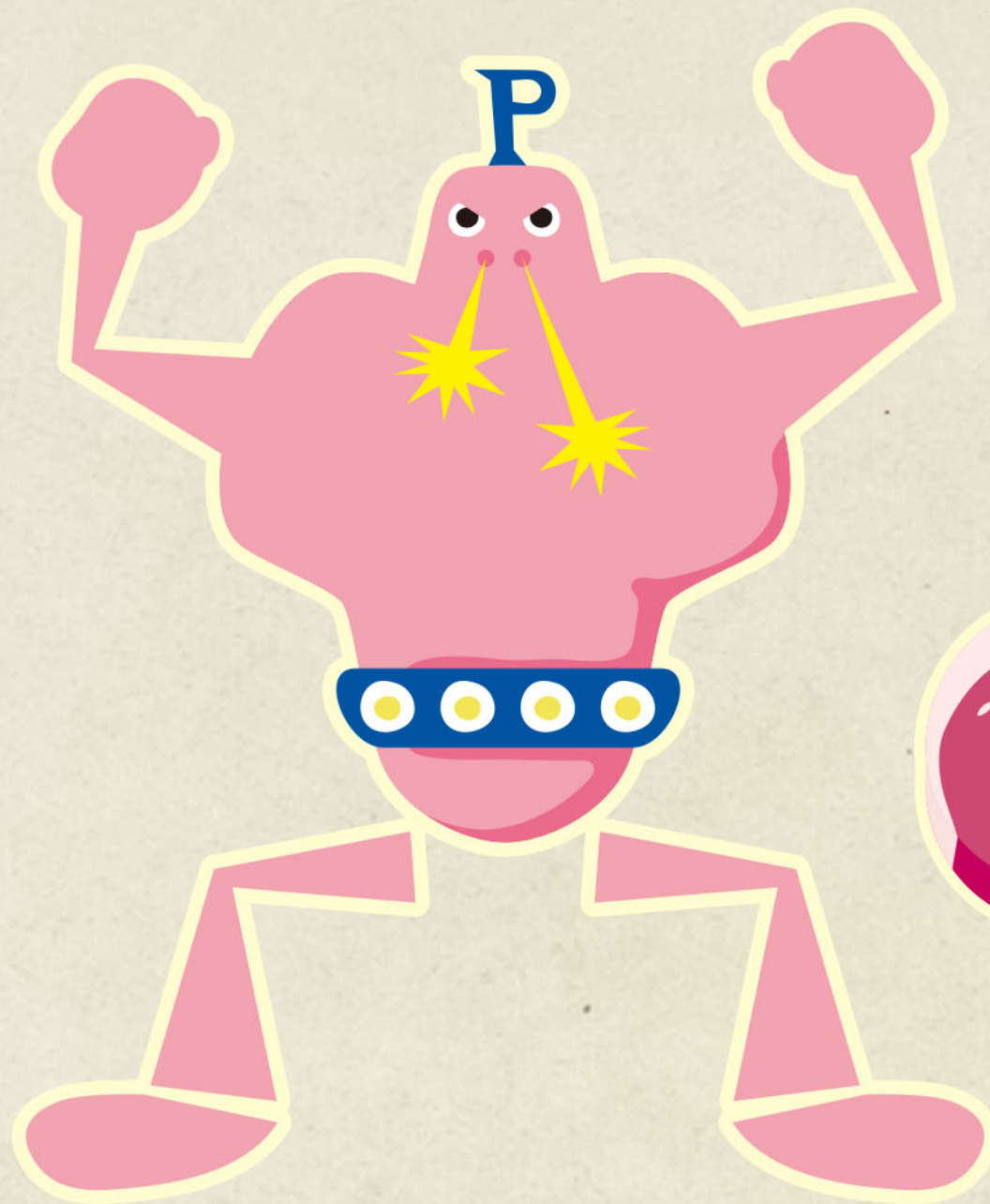


だいひょうれい
代表例



たんぱく質^{しつ}

^{きん}にく、^{ほね}骨、^{けつ}ひふ、^{えき}血液など、
体をつくる^{ざいりょう}材料になる。

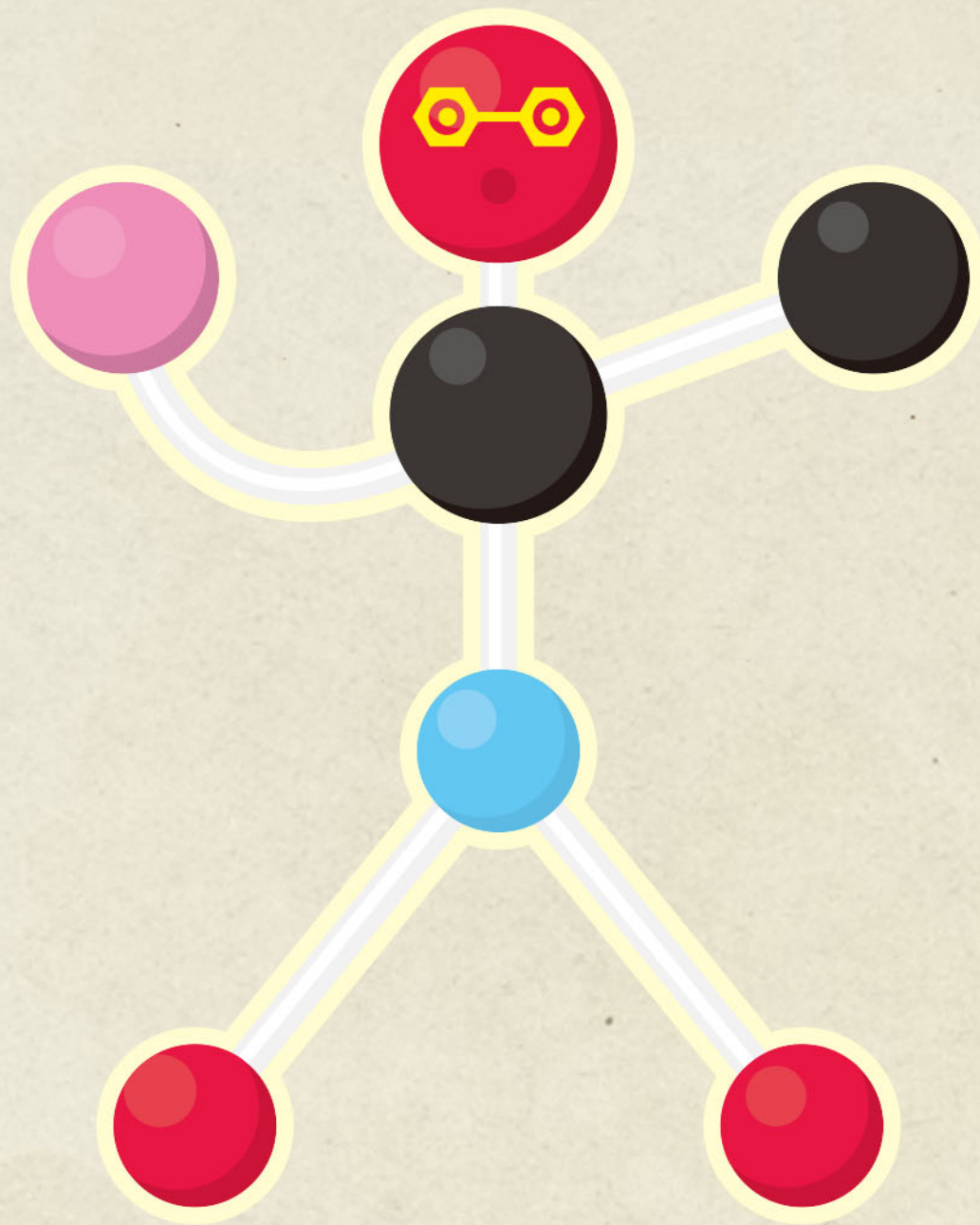


^{だい}ひょうれい
代表例



^む ^き ^{しつ}
無機質 (カルシウム・鉄など)

体をつくる^{ざいりょう}材料になったり、
体の調子を整えたりする。



^{だいひょうれい}
代表例



ビタミン

体の調子を整え、
ほかの^{えいようそ}栄養素のはたらきを助ける。



だいひょうれい
代表例







えい よう そ
栄 養 素