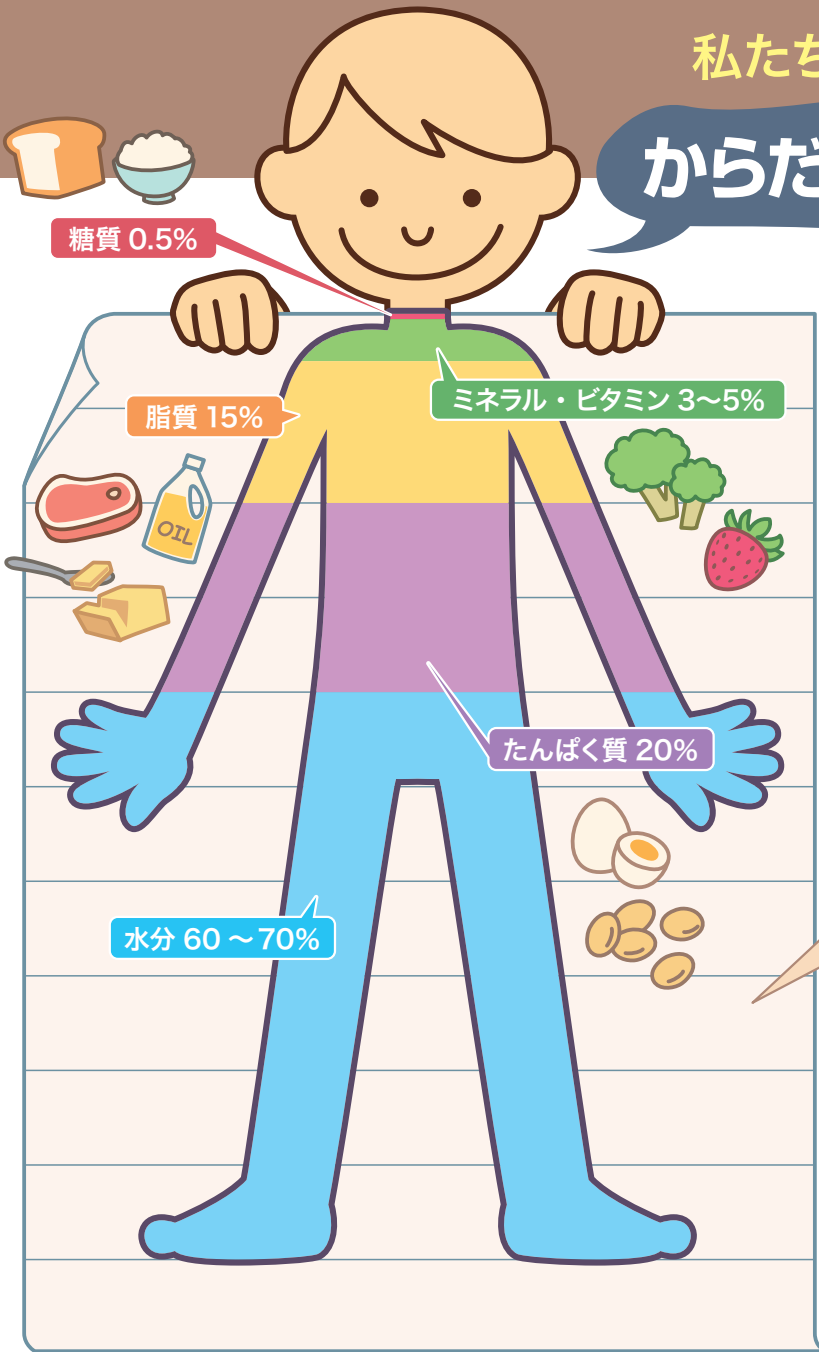


私たちは食べものからできている

# からだは何からできてるの？



食事は何のためにとるのでしょう？  
それは、“ちゃんと生きるため”です。

人間のからだには、筋肉や脂肪、骨などがありますが、それらは、水分と5つの栄養素からできています。

- 水分……………60～70%
- たんぱく質……………20%
- 脂質……………15%
- ミネラル・ビタミン……3～5%
- 糖質……………0.5%



人間の体は 60 兆個の細胞からできています！

**×600000000000000**

人間が毎日健康で元気よく生きるためには、からだの元となる、たんぱく質・脂質・糖質（炭水化物）・ビタミン・ミネラルが必要です。しかし、人間はこれらの栄養素を自分で作り出すことができません。だから、毎日の食事ですっかりとる必要があるのです。

※からだをつくる割合は、年齢や体型などによって異なります。

## 🍽️「いただきます」「ごちそうさま」の意味、知ってますか？

### いただきます

私たちが食べる肉や魚、野菜や果物は、動物や植物の命そのものです。自分が生きるために、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちが含まれています。



### ごちそうさま

「ちそう（馳走）」は走り回るを意味します。走り回って食材を集め、食事を準備してくれたお父さんやお母さん、食材の生産者の方への感謝の気持ちを表しています。



食事のときは「いただきます」「ごちそうさま」と手を合わせ、好き嫌いをせず、一口一口感謝していただきましょう。