



食育ひろば



ご入園・ご進級おめでとうございます。

新生活が始まる4月、元気いっぱいに過ごしたいですね。そのためには、ご飯をしっかり食べることが欠かせません。食べ物はそれぞれに含まれる栄養素が違うのでバランスよく上手に組み合わせることが大切です。今回は「今日は何を使って料理を作ろうかな」と迷ったときに役立つ『三色食品群』をご紹介します。

食事の基本は「バランスよく」

三色食品群とは？ 含まれている栄養素の働きの特徴から食品を「赤・緑・黄」の三つの群に分けたもの



赤 『主にくらだを作るもの』こ

成長するために必要な栄養素

- ・からだが大きくなる力
- ・髪の毛や爪が伸びる力

魚介・肉・卵・牛乳・乳製品
豆・豆製品など

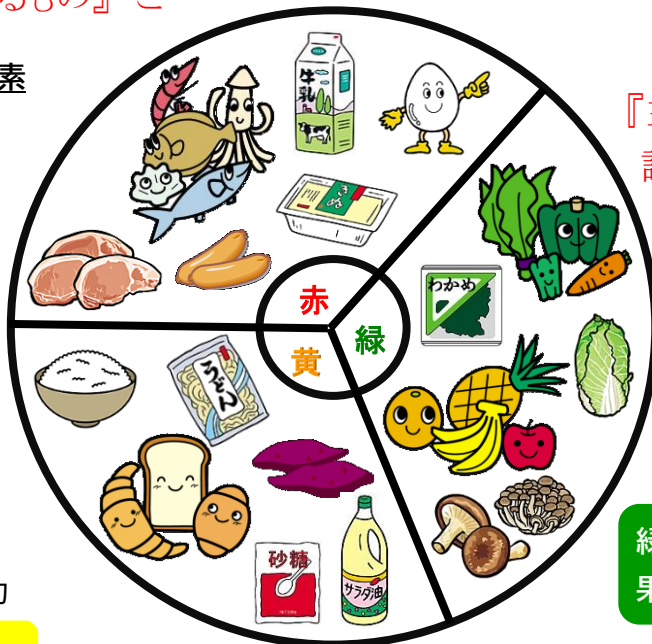
黄 『主に熱や力のもとになるもの』

からだを動かすために

必要な栄養素

- ・元気に走ったり遊んだりする力

穀類・砂糖・油脂・いも類など



緑

『主にくらだの調子を整えるもの』

健康を維持するために必要な栄養素

- ・風邪をひきにくくする力
- ・おなかの調子をよくする力
- ・きれいな肌になる力

緑黄色野菜・淡色野菜・果物・きのこ・海藻など

カレーライスでもバランスよく



	赤	緑	黄
カレーライス	肉	玉ねぎ・にんじん	米・じゃが芋・油
しらすと野菜のサラダ	しらす	ブロッコリー・コーン・わかめ	ドレッシング
バナナヨーグルト	ヨーグルト	バナナ	はちみつ

三つの群をそろえることでバランスのよい食事に近づき、彩りも自然とよくなります。こどもと一緒に買い物をしたり、食事をしたりするときに「お魚はからだを作っているんだよ」とか「お野菜をたくさん食べるとお熱が出にくくなるよ」など、いろいろ食べることはからだによいということを伝えていきましょう。