

給食だより 9月号

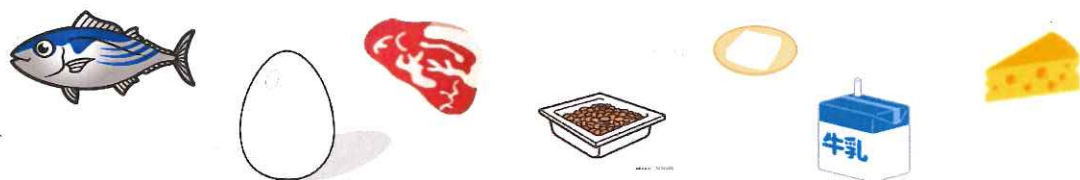
平成28年8月31日 認定こども園一関南保育園

赤黄緑をそろえて

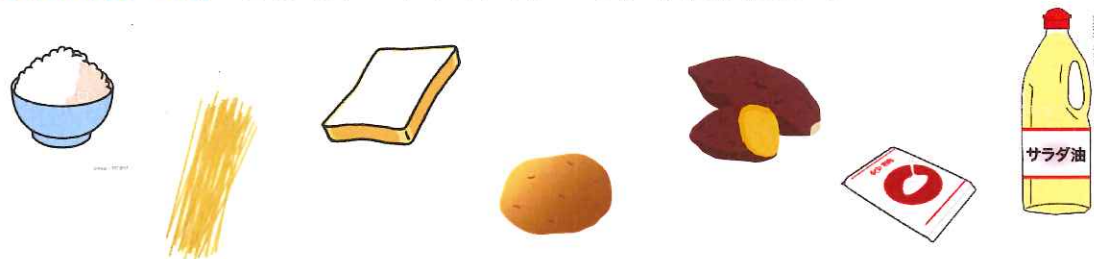
栄養バランスのよい食事を！

食べ物は、おもに含まれている栄養素の体の中での働きにより、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べ物や働きを知り、上手に組み合わせて食事をするようにしましょう。

●赤の食べ物 魚、肉、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海藻など



●黄の食べ物 ごはん、パン、めん、いも、砂糖、油など



●緑の食べ物 野菜、きのこ、果物など



赤黄緑の食べ物の体の中での働き

赤



おもに体をつくるもと

になる

黄



おもにエネルギーの

もとになる

緑



おもに体の調子をと

とのえるもとになる

赤黄緑の食べ物を組み合わせましょう

1つの食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、すべての栄養素をちょうどよいバランスで含まれている食べ物はありません。そのため、複数の食べ物を組み合わせて食べることが大切になります。その時の目安となるのが、赤黄緑の3つのグループです。

1回の食事の中で赤黄緑の食べ物がそろっているか、また、1つの色のグループが多すぎたり少なすぎたりしないかを確認するようにしましょう。

ぜひ、ご家庭でも話題にしてみてください

食べ物を見せて、「これは何色のグループの食べ物かな？」などと、話題にしてみてください。園でも献立の食材を色分けしています。ご家庭でも、買い物や調理の時などに、身近な食べ物を取り上げてお話をしてみましょう。