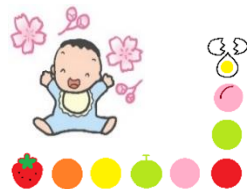


食育ひろば



ご入園・ご進級おめでとうございます。毎月、こどもたちの食とそれにつながる私たち大人の食についてテーマを変えてお届けします。年度初めのテーマは給食の献立表にも使われている栄養三色についてです。

～三色食品群～

食品は栄養素の働きから、3つのグループに分けることができます。

体をつくるもとになる

赤



肉・魚・豆類・
乳製品・卵など

たんぱく質やカルシウムを多く含む食品。血液や筋肉、骨などを作り、体の成長にかかせない。



エネルギーのもとになる

黄



ごはん・パン・芋類・
砂糖・油脂など

炭水化物や脂質を多く含む食品。走ったり力を出したりするのに必要で、脳のエネルギー源にもなる。



体の調子を整えるもとになる

緑



野菜・果物・きのこなど

ビタミンやミネラルを多く含む食品。「黄」の食品がエネルギーになるのを助け、風邪予防や便秘予防にも役立つ。



朝ごはんは「緑」の食品群がぬけがち！？

時間をかけずに簡単に作れる野菜スープや、ゆでブロッコリー、トマトをプラスしてみましょう！

野菜のおかずを作り置きしておくのもおすすめです。

？ 食べ物クイズ

「とうもろこし」と「コーンフレーク」

それぞれ何色の食品群に分類されるでしょう？

【答え】 とうもろこし:緑 コーンフレーク:黄

とうもろこし(未熟種子)は一般的には野菜類に分類され、とうもろこし(完熟種子)の胚乳部分の粗びき粉を原料とするコーンフレークは穀類に分類されます。

食品に含まれる栄養素や成分にはそれぞれの役割があり、相互に作用して効果を発揮します。多種類を組み合わせることでバランスよく食べて食品の栄養素を活かし、体によい食べ方をしましょう。