

食育だより 令和7年度 春号

少しずつ暖かい日が増えて春の訪れを感じますね。
環境が変わり疲れがたまりやすい季節でもありますので、栄養をしっかり摂って、乗り切りましょう！
さて、本日は3色食品群についてお話します。ぜひ、裏面の表を用いてご家庭にある食べ物や料理を、お子さんと分類してみてください。
また、今年度の食育劇は秋ごろを予定しています。

3色食品群とは…

食べ物を見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素のはたらきの違いによって黄・赤・緑の3色に分けたものです。

黄色のグループ

エネルギーのもとになる

糖質や脂質を多く含み、脳や身体を動かすためのはたらきがあります！
主に主食とされるごはん・パン・麺やいも、油、砂糖 が含まれます。

赤色のグループ

身体をつくるもとになる

タンパク質やカルシウムを多く含み、筋肉や血、歯、骨を作るはたらきがあります！肉や魚、卵、大豆製品(豆腐や納豆など)、乳製品 が含まれます。

緑色のグループ

身体の調子を整える

ビタミンやミネラルを多く含み、おなかの中をきれいにしたり、病気から守ったりするはたらきがあります！野菜やきのこ、果物 が含まれます。

これら3つの色がそろうことがバランスのよい食事の目安になります。
好き嫌いなどで食べてくれない食材がある場合は、同じグループの食べ物を取り入れ、栄養を補いましょう。

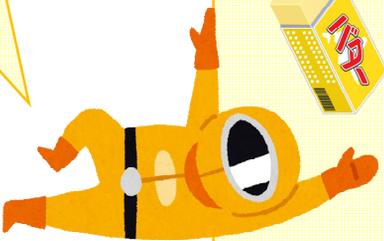
また、食べ物への興味関心は、食べてみようとする勇気にもつながります。

お子さんと一緒に食事をする際には、
「この食べ物にはこんなはたらきがあるんだよ！」
のように声かけをすることがおすすめです。そして、
食べられたかどうかではなく、食べようとしたということ
を認めてあげることで、次へとつなげることができます。



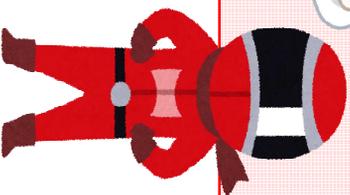
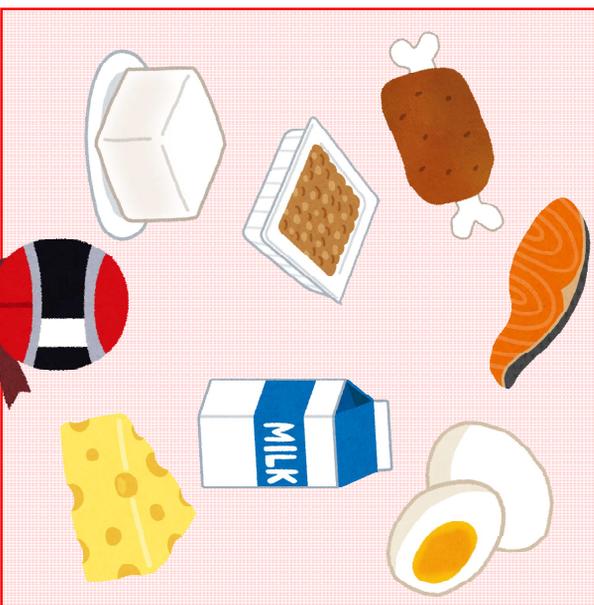
きょうのごはんには なにいろシジャンジャーがいるかな？

げんき イエロー



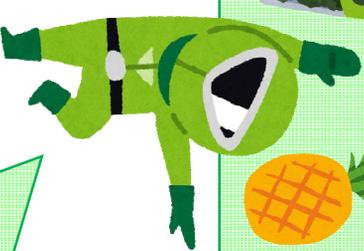
おともだちと はしゃいだり、あそんだりする パワーをつくるぜ！

むきむき レッド



からだがおおきくなってちからもちになれるぜ！

ぴかぴか グリーン



ウンチが できるようになってびょうきから まもるぜ！