



食育ひろば



ご入学・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。その3つを食品の種類によってさらに分けると6つの基礎食品群となります。

体をつくるもとになる

赤

血液や筋肉、臓器、骨や毛髪などを作り、体の成長にかかせない！体温を上げて集中力や持続力をアップさせる作用もある。

エネルギーのもとになる

黄

体の調子を整えるもとになる

緑

元気の源。脳のエネルギー源にもなる。走り回ったり、力を出したりするのに必要。不足すると疲れやすくなり、過剰に摂取すると肥満につながる。

朝ごはんは緑の食品群が抜けがた。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。

「黄」の食品がエネルギーに変わる助けをする。風邪予防や便秘予防、バイ菌に負けない体作りにも役立つ。

どんなに体によいと言われる食品でも、食べ過ぎるのはよくありません。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。単体で食べるよりも多種類を組み合わせることでバランスよく食べることが食品の栄養素を活かし、体に良い食べ方となります。

