



食育ひろば



にゅうがく しんきゅう まいつき しょく
 ご入学・ご進級おめでとうございます。毎月、子どもたちの食とそれにつなが
 わたし おとな しょく か とど ねん どはじ
 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
 きゅうしょく こんだてひょう つか えいようさんしょく
 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～

しょくひん えいようそ はたら わ
 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。

からだ **赤**をつくるものになる



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



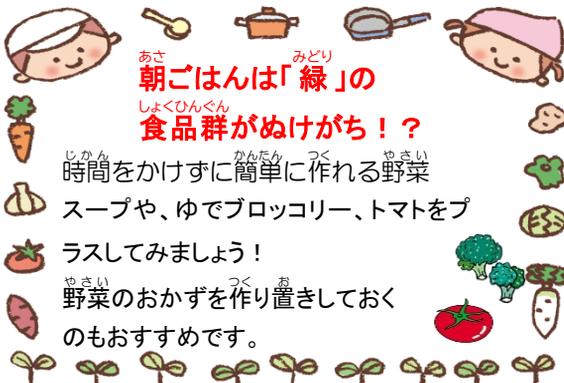
炭水化物や脂質を
 多く含む食品。
 走ったり力を出したり
 するのに必要で、
 脳のエネルギー源にも
 なる。



からだ **緑**の調子を整えるものになる



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。



た もの **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。

しょくひん ふく えいようそ せいぶん やくわり そうご さよう こうか はつき
 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。
 たしゆるい く あ た しょくひん えいようそ い からだ た かた
 多種類を組み合わせて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。