

5月もものき 給食だより

三色食品群って何だろう？

三色食品群とは…食材を栄養素の働きから3つのグループに分けたもの

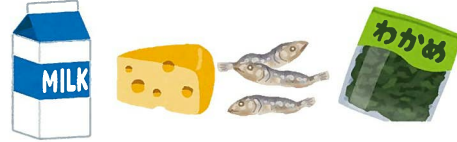
それぞれのグループの食品を
バランスよく食べて、
元気なからだを
つくりましょう！

からだをつくる赤の食品

魚・肉・卵・大豆製品



牛乳・乳製品・海藻・小魚類



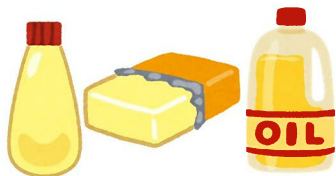
エネルギーになる

黄色の食品

穀類・芋類



油脂類・脂肪分の多い食品



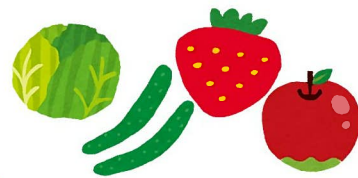
体の調子を整える

緑の食品

緑黄色野菜



その他の野菜・果物



4月の食育の様子

三色食品群について幼児組でお話をしました。クイズ形式で
みんなで相談しながら楽しく参加していました。
ご家庭でもぜひお話してみてください！



トマトは赤色だけど
緑の仲間だね

おやつのおにぎりは
どこのグループかな？

