



令和5年5月1日 柳辻こども園

新緑のさわやかな季節となりました。新年度が始まり、環境の変化により栄養バランスが崩れてしまうことがあります。そこで今回は健康に過ごすための栄養のお話です。

3色栄養ってな～に？

私たちが日ごろから食べている食品は、3色のグループに分けることができます。給食でも栄養バランスが良くなるように考えています。3色の色、働き、主な食品とある日の柳辻こども園の献立と一緒に見ていきましょう！



ある日の柳辻こども園
の献立

- ・ごはん
- ・鯖のオーロラ煮
- ・白菜としめじの煮浸し
- ・若布と人参の味噌汁

赤…身体(筋肉や血)を作るもとになる



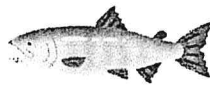
肉類



卵



乳類



魚類



豆類

鯖 油揚げ

味噌

緑…身体の調子を整えるもとになる



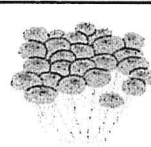
野菜類



果物類



海藻類

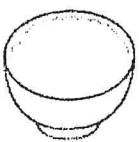


きのこ類

白菜 しめじ

わかめ 人参

黄…エネルギー(熱・体温)のもとになる



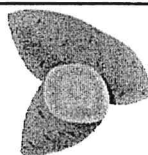
ごはん



パン



麺類



イモ類



油脂類

ごはん 砂糖

油

これらの食品をバランスよくとることで、健康を保つことができ、また肥満などの病気にもなりにくい体をつくることができると言われています。給食を食べているときにも、「この食べ物はみんなの筋肉を作っているんだよ」や「ごはんを食べたらお昼からも元気いっぱい身体を動かして遊べるよ!」といったお話をしています。お家でも一緒に料理をするときや食事するとき、買い物に行ったときに三色栄養の話をして、子どもたちが健康に元気に過ごせるように、病気に負けない体づくりのきっかけになればと思います。

