

食育だより



10月号



実りの秋と言われるように、秋は新米、なす、りんご、なし、ぶどう、栗など、美味しい食べ物がたくさん出回る季節です。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期なので、旬の食材を取り入れて、たくさん体を動かし、秋の美味しい味覚を味わいましょう。

食育 ～三色食品群～



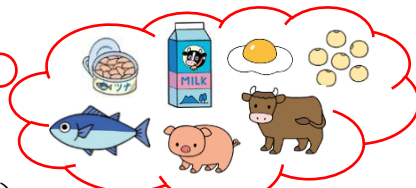
三色食品群 食品が持つ栄養素の働きの特徴によって、食品を「赤色・緑色・黄色」の三色に分類したものです。三色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日30品目を食べるように心がけましょう。

黄色群→エネルギー源になる（糖質・脂質）→米・芋・パン類・油など



- ・体を動かすエネルギーになる
- ・ごはん（パン）を食べないと元気が出にくい

赤色群→体をつくる（たんぱく質）→肉・魚・卵・牛乳・豆など

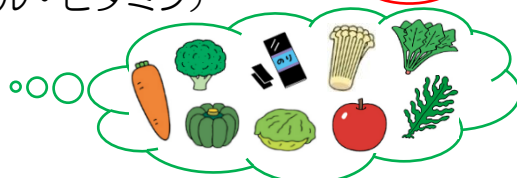


- ・血、骨、筋肉をつくり、ぐんぐん成長をするためのもの

緑色群→体の調子を整える・病気からまもる（ミネラル・ビタミン）

→野菜・果物・きのこ類など

- ・体の調子を整えたり、風邪をひきにくくなる



子どもの成長に必要な栄養は、毎日まんべんなく三食に分けて摂ることが大切です

主食（ご飯・パン・麺など） + **主菜（肉料理・魚料理など）** + **副菜（野菜料理など）** を揃えてバランスよく食事するためにも、黄・赤・緑の三色の食品群を揃えて食べるとよいでしょう。



こども園では、4歳児、5歳児のクラスで三色食品群の話を栄養士から聞きます。

給食献立は、3つの栄養のグループが入った献立でできています。

おうちでも、給食やおやつの食材は何色が入っていたかな。。。？などクイズ感覚で聞いてみたり考えてみると、苦手な食材でも興味がわいてきたり、食べられるようになるかもしれません。

旬の食材を取り入れるようにしましょう



新米・里いも・じゃがいも・さんま・いわし・梨・柿など

