



こんげつ もくひょう
今月の目標

えいよう かんが た
栄養のバランスを考えて食べよう！



それぞれのグループにはどんな食べ物が入っているのかな？



【黄色のグループ】
ごはん・パン・いも類・油・砂糖など
炭水化物や脂質を多く含む食べ物



【赤色のグループ】
魚・肉・卵・乳製品・豆類・海藻など
たんぱく質やカルシウムを多く含む食べ物



【緑色のグループ】
野菜・きのこ・くだものなど
ビタミンやミネラルを多く含む食べ物

黄色・赤・緑の食べ物をバランスよく食べよう！！



食べものは含まれる栄養のはたらきの違いから、3色のグループ(3色食品群)に分けることができます。給食では、3つのグループがバランスよく入った食事になるよう考えています。

それぞれのグループにどのようなはたらきがあり、どんな食材が入っているのか見てみましょう。

【黄色のグループ】

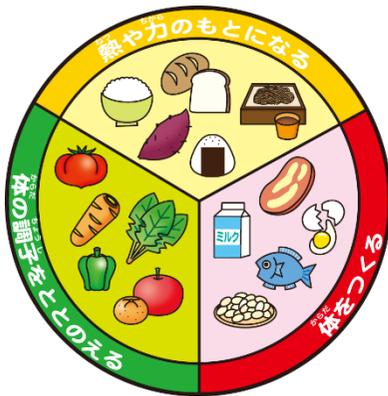
体を動かしたりするための熱や力のもとになるグループ。

【赤色のグループ】

骨や血液、筋肉など体をつくるグループ。

【緑色のグループ】

病気から体を守り、体の調子を整えるグループ。



この3色のグループから2つ以上、同じ数ずつくらいを食べると、栄養バランスのとれた食事になります。

給食は、成長期のみなさんが元気で健康に過ごせるよう、献立を考えて調理しています。

献立表には、その日に使われている食べ物を3色のグループに分けて表示しています。どんな食べ物が入っているかチェックしてみてください。

バランスよく食べよう

