



食育だより 2月号

3色そろえてバランスよく！

食べ物は、含まれる栄養素の働きによって、赤・黄・緑の3色の食品群に分けられます。3色の食品群をそろえて食べると体に必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。献立を考える時や家族の食事内容の見直しの目安にしてみましょう。

黄

力のもとになる

元気に遊んだり、考えたりするために必要なエネルギーを作ります。



主な栄養素

炭水化物、脂質

主な食品：米・パン・油



赤

体を作るもとになる

血液や筋肉、骨を作り、健康な体作りに欠かせません。不足すると、骨が弱くなったり、体力がなくなったりします。



主な栄養素

たんぱく質、ミネラル

主な食品：魚・肉・卵・牛乳・海藻類



緑

体の調子を整える

病気を予防したり、排便を促したりする働きがあります。不足すると、風邪をひきやすくなります。



主な栄養素

ミネラル、ビタミン、食物繊維

主な食品：野菜・果物・海藻類



旬の食材で3色がバランスよく摂れる『あったか料理』

★魚介類と野菜類で鍋料理

鍋料理では、1度に多種類の野菜や魚介類を摂ることができます。

★肉類と野菜類でシチュー

肉、牛乳、野菜、きのこを煮込んだシチューは栄養満点です。

★麺類と野菜類で煮込みうどん

油揚げ、肉、卵、野菜、きのこを入れた煮込みうどんは多種類の食材を食べることができます。



食育活動～クッキング保育～

園では、クッキング保育を行っています。

子ども達が実際にクッキングをすることで、食材への興味や関心が高まり、自分が作った物を食べることの楽しさや「おいしい！」と感じて苦手なものも食べてみようとする気持ちを育てています。



美味しく
できるかな

ピーラーって
何処で皮むけ
るの

