

10月 食育の日だよ

小田原市立富士見小学校

あか・き・みどりの食べものについて知ろう

栄養素は、働きによって大きく（赤・黄・緑）3つのグループに分けることができます。これらはお互いに助け合うことで力を発揮します。どれかのグループの食べものが不足すると健康に過ごすことができません。3つのグループの食品をバランスよくとるために、食事の組み合わせを考えるとよいです。主食・主菜・副菜がそろった食事をとっていると、3つのグループの食品がそろいやすいです。

しゅ しよく

主食

（主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品）

……ごはん・パン・めん類など

しゅ さい

主菜

（主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品）

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

ふく さい

副菜

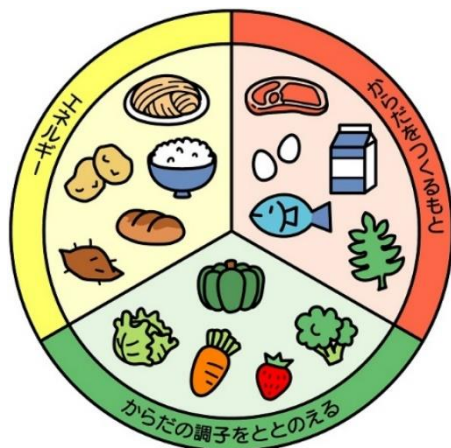
（主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品）

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

きいろ

あか

みどり

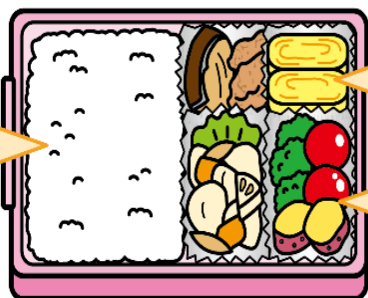


毎月の給食だよりでも、使われている食品を赤・黄・緑の3つの色に分けて表示してあります。どんな食品が何色に分類されるのか、わかるようになっています。

どの色の食品もかならずはいっていますので、残さず食べられるとよいです。

お弁当作りのポイント

しゅ しよく
主食
はん
ご飯
など



しゅ さい
主菜
にく さかな
たまご
卵のおかず

ふく さい
副菜
やさい
野菜、いも
おかず

主食 3：主菜 1：副菜 2 の割合で

つめると栄養バランスが整いやすくなります。

秋は、学校行事などもあり、お弁当を持って出かける機会が増える季節です。

副菜の種類や量を増やすと、彩りや栄養のバランスがぐんとよくなります。

主食のごはんは、おにぎりにすると、食べやすく量もたくさんとれます。