

## 【10月の食育指導】

# 赤・黄・緑の食べ物について知ろう

栄養三色「赤」「黄」「緑」のそれぞれの働きを知り、栄養三色の含まれている食品を知りましょう。バランスの良い栄養をとることが大切です。

### 各学年の目標

低学年・・・食べ物の働きにより、赤・黄・緑のグループに分けられることを知る。

中学年・・・食べ物（献立）を三つの栄養に分類し、それぞれの働きが分かる。

高学年・・・三つの栄養の働きを知り、よりよい食事（主食・主菜・副菜）の取り方ができる。

### 栄養三色の働きと含まれている食品を知ろう

栄養三色	働き	含まれている食品
赤色の食品	血や肉、骨や歯を作る	魚介類 肉類 卵類 牛乳 乳製品 豆類 豆製品
黄色の食品	熱や力のもとになる	ごはん めん類 いも類 油脂類 砂糖類
緑色の食品	体の調子を整える	緑黄色野菜 その他の野菜 海草類 果実類

「赤」：「緑」：「黄」 = 1 : 3 : 6 の分量が理想的です。