

【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。