



白山市立明光小学校

風もさわやかな 5 月となりました。コロナウイルス感染防止のため、さらに 1 カ月休校になってしまいました。生活リズムが崩れている人はいませんか。学校がお休みでも、早寝・早起きを心がけ、1 日のもとになる朝ごはんをしっかりと食べて元気に過ごしましょう。

3つのグループの食品をそろえましょう！

お家でも好き嫌いなく、いろいろな食べものを食べていますか？毎日、牛乳は飲んでいますか？



食品は含まれる栄養素の種類や量により、働きが異なります。その働きから 3つのグループに分けることができます。それぞれのグループから、いろいろな食べ物を選んで食べると栄養がかたよらず、バランスがよい食事になります。

お家でも、赤・黄・緑の食べものをしっかりとってくださいね。

3つのグループとは？

赤のグループ

おもに、体をつくるもとになる食品

主にたんぱく質やカルシウムを含む食品です。体を作るために大切なものです。

給食では、肉だけにかたよらず、魚、大豆などからもたんぱく質がとれるよう工夫しています。カルシウムは、おもに毎日つく牛乳からとっています。



黄のグループ

おもに、エネルギーのもとになる食品

主に炭水化物や脂質を含む食品です。体温を保ち、また体を動かすときのエネルギーになります。元気よく運動や勉強をするための大切な食品です。給食のご飯やパンは、元気に活動するために必要な量です。

残さないで食べるようにしましょう。



緑のグループ

おもに体の調子を 整えるもとになる食品

主に、ビタミンを多く含む食品です。

肌をきれいに保つ、病気から体を守るなど体の調子をよくするために大切なものです。

給食では、不足しがちなビタミンや食物せんいがとれるよう、毎日たくさんの種類の野菜を使い献立を作っています。



これさえ食べていれば、健康になれる！という食品はありません。いろいろな食品を組み合わせることで食べることが大切です。家庭でも食品を意識して3つのグループをそろえるようにして献立を考えると、バランスが整いやすくなります。