

# 食まるパワー



令和5年度5月号  
栄養教諭 橋詰温子

5月の食に関する指導目標「食べ物の働きについて知ろう」

## 赤・黄・緑の食品の働きを知ろう

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせてとることが大切です。その際に、目安となるのが食品を赤・黄・緑の3色に分けて、バランス良く食べる方法です。みなさんも三つの色の食品を覚えて、いろいろ組み合わせて食べるようにしましょう。

**赤のなかま**  
おもに体をつくるもとになる

**黄のなかま**  
おもにエネルギーのもとになる

**緑のなかま**  
おもに体の調子を整える

## 給食は赤・黄・緑がそろっています！

給食は赤・黄・緑の食品がそろうように、献立を作っています。献立表には、その日の給食に使われている食品が赤・黄・緑の3色に分けて、書かれています。「メニューは見るけど、食品は気にしたことない」という人もいますが、この機会にじっくり献立表を見てみましょう。



## みんなの朝ごはんは3色そろっているかな？

給食の献立表や上の絵を参考にして、みなさんが食べた朝ごはんを3つの色に分けてみましょう。

きょう あさ 今日の朝ごはん		
あか 赤	き 黄	みどり 緑

3つの色がそろいましたか？毎月行っている食生活振り返りカードの結果を見ると、赤と緑の食品が足りない人が多いようです。汁物を具だくさんにしたり、パンにチーズをのせるなどして、なるべく3色そろうようにできるといいですね。