

給食だより

2022

5月

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください 5月の栄養目標 食べ物の3色分けを知ろう

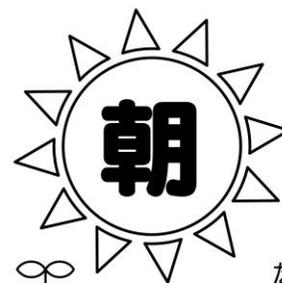
栄養のバランスを上手にとるには ～黄・赤・緑の食べ物のグループ～

私たちの体は、食べたものからできています。勉強したり、運動したりするときにも、食べ物からのエネルギーが使われます。また、食べ物の栄養は、病気にならないように私たちの体を守ってくれます。食べ物は、体の中で、おもなはたらきをする「黄」「赤」「緑」の3つのグループに分けることができます。下の表を参考にして、3つのグループの食品を毎日バランスよくとりましょう。

おもにエネルギー源になる 黄	おもに体をつくる 赤	おもに体の調子をととのえる 緑

毎月の献立表でも、給食に使われる材料をこの3つのグループに分けて書いています。ぜひ見てくださいね。

朝ごはんを毎日健康に！



ごはんから **黄** **赤** **緑**

朝食をきちんと食べていますか？
「食べている」という人でも、パンだけ、バナナだけなどになっていませんか？ 簡単な料理でも赤黄緑の食品をきちんとそろえることはできますので、毎日そろえるように心がけてみましょう！



下の絵は健太くんの朝ごはんです。3つの色のグループにわけてみましょう。



黄	赤	緑

献立紹介 オニオンスープ

〈材料 4人分〉

- ベーコン 20g
- たまねぎ 200g
- にんじん 10g
- 水 2.5C
- コンソメ 一個
- 塩 小1/3
- こしょう 少々
- しょうゆ 小2/3
- パセリ 少々

〈作り方〉

- 1 ベーコンを炒め、たまねぎをきつね色になるまでよく炒める。
- 2 にんじん、水、調味料を入れて煮る。
- 3 にんじんが煮えたら、みじん切りにしたパセリを入れる。

たまねぎは今は旬の野菜です。

