

えいようだより

2024（令和6）年 9月

摂津市教育委員会

摂津市学校給食会

さんしょくえいよう

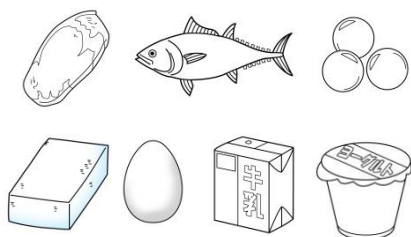
三色栄養ってなに？

食べ物には、それぞれ働きがあり、その働きによって3つのグループに分けられます。食べ物に含まれる働きをもとに「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分けたものを三色栄養といいます。

「赤」・「黄」・「緑」の食べ物とその働き

「赤」の食べ物

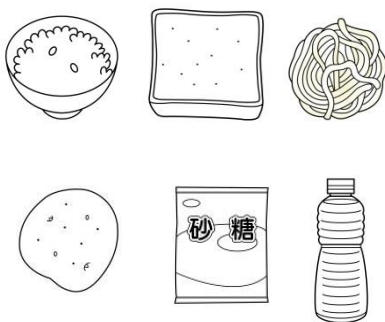
☆体をつくるもとになる☆



肉・魚・大豆・大豆製品・卵・
牛乳・乳製品

「黄」の食べ物

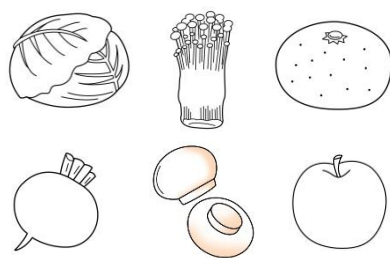
☆熱や力のもとになる☆



ごはん・パン・めん・
芋類・砂糖・油

「緑」の食べ物

☆体の調子を整える☆



野菜・きのこ・果物

「赤」・「黄」・「緑」の食べ物をそろえて食べる
ことでバランスの良い食事になります。

みなさんも3つの色の食べ物を覚えて、いろいろ
組み合わせた食事をするようにしましょう。

栄養バランス
OK!?



クイズ 次の食べ物を3つの色の食べ物にわけてみよう！

①



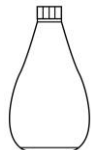
チーズ

②



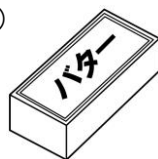
みそ

③



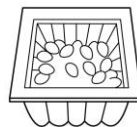
マヨネーズ

④



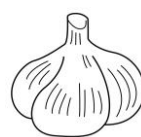
バター

⑤



なっとう

⑥



にんにく

答え ①赤②赤③黄④黄⑤赤⑥緑