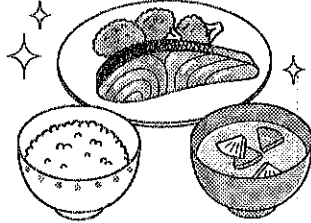


毎日の食事を 栄養バランスよく!

子どもたちが毎日を元気に過ごし、健やかに成長していくためには、食事の栄養バランスをととのえることが大切です。



赤黄緑の食べ物の働き

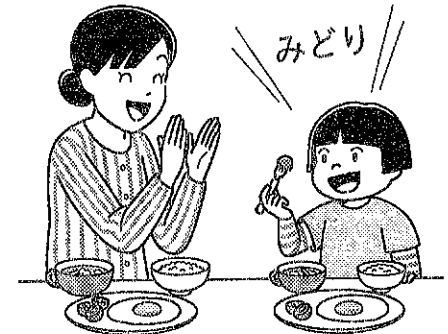
食べ物は、含まれるおもな栄養素の働きによって、3つのグループにわけられます。組み合わせると栄養のバランスがよくなります。

赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物
たんぱく質・無機質など 	炭水化物・脂質など 	ビタミン・無機質など
体をつくるもとになる 	体を動かす力になる 	体の調子をととのえる

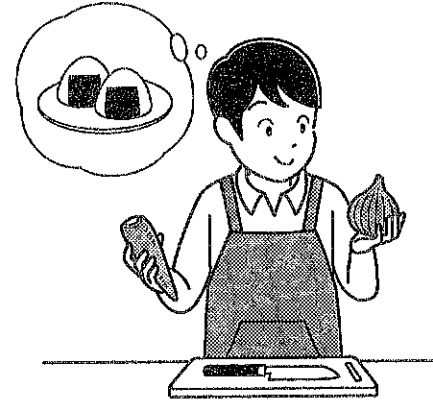
食事の時に赤黄緑の話題を

「緑の野菜が入っているね」「これは体をつくる赤の仲間だよ」という会話は、子どもが食べ物に興味をもつきっかけになります。

「赤・黄・緑」の分類を教えながら食事をする事で、食への関心が深まり、残さずに食べようとする気持ちにつながります。



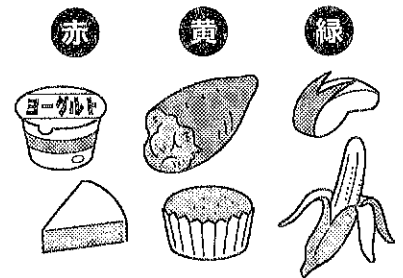
バランスは 1日や1週間単位で



1食で3色をそろえることが難しい場合は、次の食事で補うなど、1日や1週間でそろえるようにしましょう。

子どものおやつは 大切な栄養補給

おやつは、三食だけでは不足しがちな栄養を補う大切な補食です。チーズや果物など、「赤・黄・緑」を意識したものがおすすめです。



めん類などに野菜を加えたり、調理の際に冷凍野菜を活用したりして野菜を少し足すことで、栄養バランスがよくなります。できることから、取り入れてみてください。

