



令和6年9月号  
中木場保育園

9月に入りましたが、まだ日中は暑さの厳しい日が続いています。子どもたちも夏の疲れが出る頃です。運動会に向けての練習も始まるので栄養バランスの取れた食事を食べ、十分な休息をとり、体調管理に努めることが大切です。

## 赤黄緑 3色そろえてバランスばっちり！

- ★食べ物は、含まれる栄養素の働きによって、赤・黄・緑の3色の食品群に分けられます。
- ★3色の食品群をそろえて食べると、体に必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

### 赤

#### ●体をつくるもとなる

血液や筋肉、骨のもととなり、健康な体づくりに欠かせません。不足すると、骨が弱くなったり、体力が低下したりします。

#### 【主な栄養素】

たんぱく質、ミネラル類

#### 【主な食品】

魚、肉、卵、大豆、大豆製品  
乳・乳製品、海藻



### 黄

#### ●エネルギーのもとになる

元気に遊んだり、考えたりするために必要なエネルギーを作ります。不足すると、遊びや学習に集中する力が出ません。

#### 【主な栄養素】

炭水化物、脂質

#### 【主な食品】

ごはん、パン、麺類、  
いも類、油



### 緑

#### ●体の調子を調える

病気を予防したり、排便を促したりする働きがあります。不足すると、風邪をひきやすくなったり、便秘になったり、イライラしたりします。

#### 【主な栄養素】

ミネラル類、ビタミン類、  
食物繊維

#### 【主な食品】

野菜、果物



## ★3色そろえるコツ！

「主食・主菜・副菜」の3つのお皿をそろえることで、3色の食品群をバランスよく食べることができます。主食は「黄の食品」、主菜は「赤の食品」、副菜は「緑の食品」を多く含んでいます。毎日の献立を考えると、3つのお皿がそろうようにぜひ参考にしてみてください♪

