



赤・黄色・緑の食べ物で元気もりもり！



しまじろうにタッチ！

朝の会や各クラスで食べ物がみんなのからだの中でどんな働きをするかのお話をしました。みんな興味津々！今日もたくさん食べて元気に遊ぼうね！！



赤黄緑の食べ物の体の中での働き



赤



おもに体をつくるもとになる

黄



おもにエネルギーのもとになる

緑



おもに体の調子をととのえるもとになる



赤黄緑をそろえて栄養バランスのよい食事を！

食べ物は、おもに含まれている栄養素の体の中での働きにより、3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食べ物や働きを知り、上手に組み合わせて食事をとるようにしましょう。

| 赤の食べ物 | 黄の食べ物 | 緑の食べ物 |
|-----------------------------------|----------------------------|--------------------|
| <p>魚、肉、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p> | <p>ごはん、パン、めん、いも、砂糖、油など</p> | <p>野菜、きのこ、果物など</p> |

