



# 食育だより

2022/9/13  
葵ヶ丘保育園

口に入った食べ物は、胃でドロドロに溶かされて小腸で栄養を吸収します。その栄養とは何か？どの食べ物にどんな栄養が含まれるのか？をテーマに、今回の食育をそう組・らいおん組と行いました。

## 栄養ってなんだろ

栄養素とは「食材にふくまれている、生物の生命維持に欠かせない成分」です。栄養素にはその働きによって、大きく3つに分けられます。

- 赤：筋肉や骨や内臓など体をつくるもの
- 黄：体を動かすエネルギー源になるもの
- 緑：温度調節など体の調子を整えてくれるもの

## 三色食品群とは

食品に含まれる栄養の働きを赤・黄・緑の三色で分類したのが「三色食品群」です。体内での働きを色で表すことで子どもから大人まで誰にでも分かりやすく示しています。1日の食事のメニューを考えると、この三色が揃うようにするとバランスがとりやすいので覚えておくと便利です。

一点注意したいのが“食品自体の色”で分類したのではなく“含まれる栄養素”を色分けしたものであるため“食品の色＝グループの色”ではないということを入れておきましょう。例えば卵の色は「黄色」ですが卵に含まれるたんぱく質の働きは体を作ることなので「赤色」のグループです。最初はちょっと混乱するかもしれませんが、一度覚えてしまえば普段の生活に役立つのでぜひ覚えてみてください。

## 給食の食べ物で栄養の色分けをしました。

グループごとに食べ物カードを配り、みんなで相談しながら食べ物の色分けをしました。



緑の食品は、野菜やきのこ、果物など、からだの調子を整えて、病気になりにくくする役割を持った食品。緑の食べ物は、やはり野菜が中心なので、三色のなかではいちばん子どもからの人気が低いかもしれませんが、「かぜをひかないように、ばい菌からからだを守ってくれているんだよ」「栄養をからだのいろんなところに運んでくれるんだよ」と、どれだけからだに大切な食品なのか知ってもらい、おいしく野菜が食べられるようになれるといいなと思います。

