

食育活動 2024年5月29日

# 3色食品群

## ～ みそ汁列車 ～

みんなは3色食品群って聞いたことあるかな？色食品群とは、食べ物を3つの色のグループに分けたもののことを言うよ。食べ物の見た目の色じゃなくて体の中での働きによって赤・黄・緑に分けられるよ！

**赤グループ**は、骨や歯、筋肉など体をつくるもとになる食べ物で肉や魚、牛乳、卵、豆腐などがあるよ。

**黄グループ**は、体を動かすエネルギーのもとになる食べ物でごはんやパン、いも類、油などがあるよ。

**緑グループ**は、体の調子を整えるもとになる食べ物で野菜や果物、きのこなどがあるよ。

この赤・黄・緑の食べ物を毎日一緒に食べると元気に過ごすことが出来るよ！  
今日は、3色が揃いやすいみそ汁の具材を使ってみんなで3色食品群に分けて行こうね。



みそ汁の具材には  
何があるかな…？



みそ汁の具材を分けてみたけど黄色が赤色と緑色に比べて少ないことがわかるよね。  
だから、みそ汁を食べる時には黄グループである「ごはん」を一緒に食べることで3色を  
そろえることができるよ。

これからある運動会のためにも赤・黄・緑の3色の食べ物を食べて元気に過ごそうね♪

すみれ組



さくら組



ふじ組





## 今日の献立

みそ汁

アジフライ

レモンドレッシングサラダ

ゴールデンキウイ