

## 栄養講話 ～3色食品群について～



食品を赤・黄・緑に区分した3色食品群

栄養士による栄養講話を行いました。  
今回は3色食品群についてのお話です。  
食品を赤・黄・緑の3色に分類し、食べ物の働きと  
バランスよく食べることの大切さを学びました。



### 赤の食べ物

【血や筋肉、骨を作る食べ物】

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品



### 黄の食べ物

【力を出す食べ物】

ごはん、パン、麺類、いも類など



### 緑の食べ物

【病気から体を守る食べ物】

野菜、果物、きのこ、海藻類

「赤の食べ物は体を大きくしてくれる食べ物★グングンのびる★」  
「黄の食べ物は元気に遊んだり体を動かすための食べ物★元気もりもり★」  
「緑の食べ物は体の中の悪い菌を退治したり、おなかの中のお掃除をしてくれる食べ物★おなかスッキリ★」  
というような理解しやすい言葉で説明しました。



子ども達に食品をグループ分けしてもらいました。

「お肉は赤の仲間！」  
「ごはんは黄色の仲間！」  
「人参は…赤い色してるけれど野菜だから…緑かな」

食品自体の色と混乱しがちですが、しっかり分類できました。



最後に…

健康な体を作るためには赤・黄・緑を揃えて食べることが  
大切です。

好きな食べ物ばかり食べたり、好き嫌いせずバランスよく  
食べましょう。