

食育講話 ～三色食品群～

今年度二回目の栄養士による食育講話は、「三色食品群」についてのお話です。食品を赤・黄・緑の3色に分類し、各群の食品の種類や働き、食べ物と体の関係について学びました。



三色食品群とは・・・

見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」3つの色に分類したものです。この3色をまんべんなく食べることで、栄養バランスが整う目安になります。

赤の食べ物

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品

【赤の食べ物の働き】

血や筋肉をつくる

血や筋肉や丈夫な骨を作って体を大きくする。



黄の食べ物

ごはん・パン・麺類・いも類

【黄の食べ物の働き】

熱や力のもとになる

元気いっぱい遊んだり、体を動かすための力を出す。



緑の食べ物

野菜・果物・きのこ・海藻類

【緑の食べ物の働き】

体の調子を整える

病気や風邪から体を守る。お腹のそうじをしてウンチを出す。



身近な食べ物を3色ボードに分類しました。食品の色ではなく、体の中での働きによって3色に分けられることを知り、子ども達もしっかり分類ができました。食べ物の働きは、子ども達が分かりやすいように簡単な言葉で伝えています。

赤の食べ物…ぐんぐんのびる

黄の食べ物…元気もりもり

緑の食べ物…おなかスッキリ

赤・黄・緑の3色を揃えて食べると元気な体になりますよ！

三色食品群の話に興味を持つ子が多く、給食の時間になると「お肉は赤！」「ご飯は元気もりもり。」「バナナは黄色じゃなくて緑の食べ物だよ。」などの会話をしながら食べる様子が見られています。