

食育だより



平成 30 年
さいたま市立上小小学校

栄養のバランスを上手にとるには ～黄・赤・緑の食べ物のグループ～



私たちの体は食べたものからできています。勉強したり、走ったりすることにも食べ物からのエネルギーが使われます。そして食べ物の栄養は病気にならないように私たちの体を守ってくれます。食べ物は体の中での主なはたらきによって、大きく 3 つのグループに分けることができます。3 つのグループの食品を毎日バランスよくとり、健康な体をつくっていきましょう。

食べ物の 3 つのグループ

赤のグループ

おもに体をつくるもとになる食品



黄のグループ

おもにエネルギーのもとになる食品



緑のグループ

おもに体の調子を整えるもとになる食品

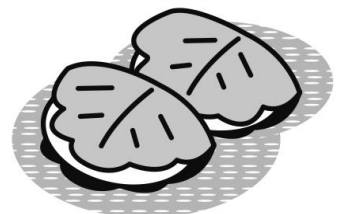


毎月の献立表でも、給食に使われる材料をこの 3 つのグループに分けて書いています。ぜひ、どんな食べ物があるのか確認してみてください。



こどもの日は「端午の節句」ともいいます。「端午」とは「月はじめの午の日」（端は、物事のはじまりという意味）のことで、「午」が「五」に通じることから、毎月5日をいうようになり、それが特に5月5日に限定されるようになりました。

こどもの日の食べ物の一つに、かしの葉でもちをくるんだ「かしわもち」があります。かしの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので、「子孫繁栄（家が代々続いていく）」という縁起をかつぎ、子どもの健やかな成長を願って使われるようになったそうです。



もうすぐ運動会です！

運動会の練習がはじまりますね。

いっしょけんめい運動していると、汗をたくさんかくので、水分が必要になります。熱中症予防のためにも、水分は一度にたくさん飲むのではなく、こまめに飲むようにしましょう。

