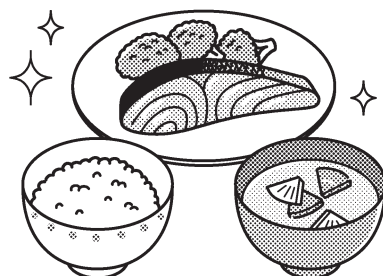


# たのしくたべようニュース

## 毎日の食事を 栄養バランスよく!

子どもたちが毎日を元気に過ごし、健やかに成長していくためには、食事の栄養バランスをととのえることが大切です。



## 赤黄緑の食べ物の働き

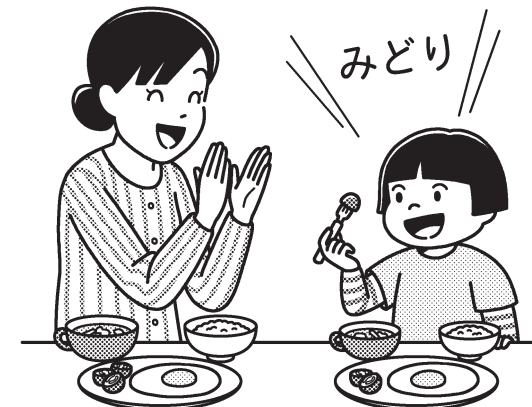
食べ物は、含まれるおもな栄養素の働きによって、3つのグループに分けられます。組み合わせると栄養のバランスがよくなります。

| 赤の食べ物       | 黄色の食べ物    | 緑の食べ物      |
|-------------|-----------|------------|
| たんぱく質・無機質など | 炭水化物・脂質など | ビタミン・無機質など |
|             |           |            |
| 体をつくるもとになる  | 体を動かす力になる | 体の調子をととのえる |
|             |           |            |

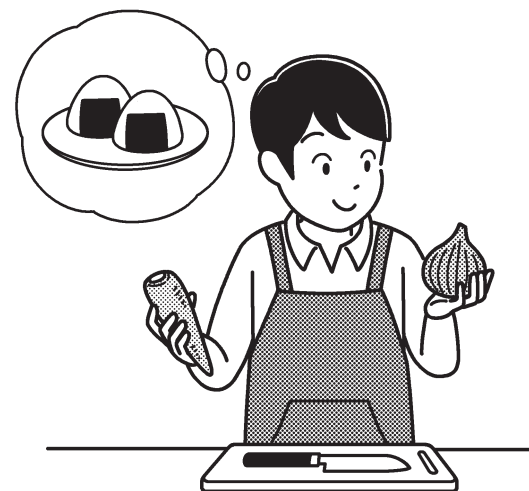
## 食事の時に赤黄緑の話題を

「緑の野菜が入っているね」「これは体をつくる赤の仲間だよ」という会話は、子どもが食べ物に興味をもつきっかけになります。

「赤・黄・緑」の分類を教えながら食事することで、食への関心が深まり、残さずに食べようとする気持ちにつながります。



## バランスは 1日や1週間単位で



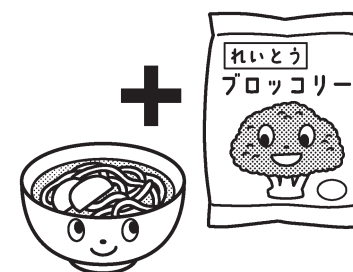
1食で3色をそろえることが難しい場合は、次の食事で補うなど、1日や1週間でそろえるようにしましょう。

## 子どものおやつは 大切な栄養補給

おやつは、三食だけでは不足しがちな栄養を補う大切な補食です。チーズや果物など、「赤・黄・緑」を意識したものがおすすめです。



めん類などに野菜を加えたり、調理の際に冷凍野菜を活用したりして野菜を少し足すことで、栄養バランスがよくなります。できることから、取り入れてみてください。



監修 東洋大学 ライフデザイン学部 非常勤講師 太田百合子先生