

# バランスのよい食事



★黄・赤・緑の食べ物をそろえよう。

## 黄色のグループ【おもにエネルギーのもとになる】

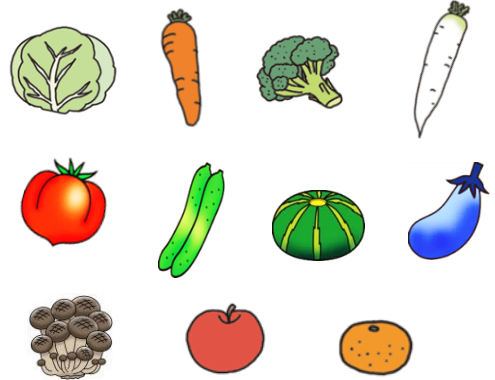
ごはん・パン・めん類・いも類・砂糖・油 など



## 緑のグループ

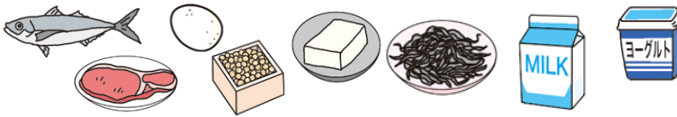
【おもに体の調子を整えるもとになる】

野菜・きのこ・果物 など



## 赤のグループ【おもに体をつくるもとになる】

魚・肉・卵・豆・豆製品・海藻類・牛乳・乳製品など



3つのグループがそろえると、バランスのよい食事になって、健康に過ごすことができます。もし、不足してしまうと…

黄色が不足	赤が不足	緑が不足
疲れやすくなる	けがをしやすくなる	かぜをひきやすくなる

1回の食事で3つのグループがそろわなくても、すぐに体調が悪くなるわけではありません。偏った食事を続けると体調が悪くなってきます。

1回の食事で3つのグループがそろわなくても、1日または1週間くらいの単位でそろうように考えても大丈夫です。



★不足しがちな栄養素を取り入れよう。

### カルシウム



☆給食のない日でも1日1回は牛乳を飲めるといいですね。

### 鉄



☆鉄はだいたいや牛肉、こまつななどに多く含まれています。

### ビタミンA・B<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>



☆ビタミンAは色の濃い野菜、ビタミンBは豚肉に多く含まれています。

### 食物繊維



☆食物繊維は野菜、豆類、海藻類、きのこ類、いも類に多く含まれています。

★自分の食事をふりかえって、黄・赤・緑が入っているか調べてみましょう。

【記入例】	黄色	赤	緑
5月25日 ( 朝・昼・夜 )			
卵かけごはん	○	○	
みそ汁 (油揚げ・大根)		○	○
りんご			○
月 日 ( 朝・昼・夜 )			

主な材料で  
分けてみよう。

ふくまれていない色  
はありましたか？

★バランスのよい食事をするための、めあてを決めましょう。

いつも3つの色がそろっている人は、不足しがちな栄養素も考えてみよう。

★決めたことができたかチェックしましょう。

/	/	/	/	/	/	/

※上のだんには、日づけ

下のだんには、◎よくできた    ○できた    △もう少し を書いてふり返ろう。

★1週間取り組んでみて…

★おうちの人から