



～給食室おたより 5月号～



新年度が始まって、1ヵ月が経ちました。新しい環境に慣れてきたのか、給食室の様子に興味をもって、笑顔でたずねてきてくれる子どもたちの数が日々増えてきて、うれしい限りです。「給食おいしかったよ!!」「今日も給食作ってくれてありがとう。また作ってね!」「今日のおやつは何ですか?」と元気な声がとびかっています。

さて、毎日私たちは、体に必要な栄養素を食品から摂っています。日常生活において、栄養素をバランスよく摂るには、いろいろな食品を上手に組み合わせることが大切です。どのような食品をどのように組み合わせたらよいかをわかりやすく覚えるために、三色食品群などの表があります。

三色食品群とは、栄養素の働きの特徴から、赤色（体をつくるもとになるもの）・黄色（エネルギーのもとになるもの）・緑色（体の調子を整えるもの）の3つの食品グループに分類したものです。



栄養バランスの良い食事をし、元気な体づくりをしていきましょう。