

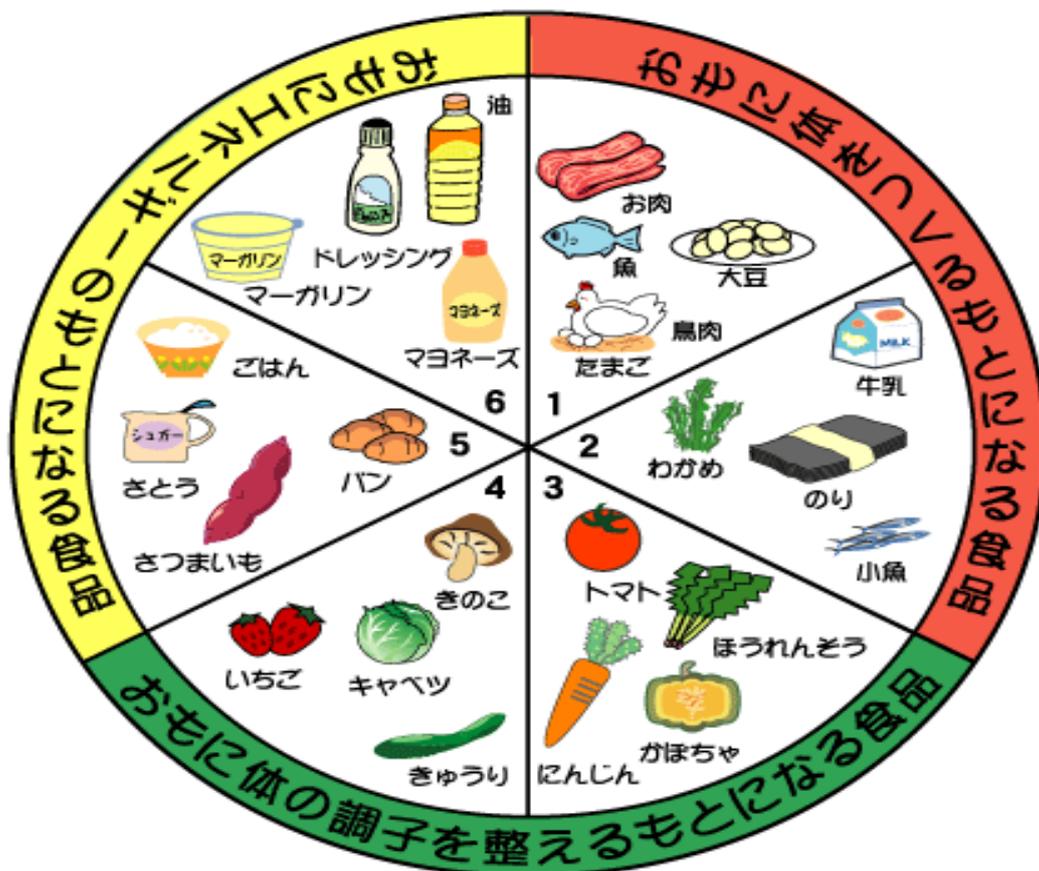
～給食室おたより 5月号～

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひととき鮮やかになってきました。

新年度が始まり1ヵ月が経ち、新しい生活にも少しずつ慣れてきた様子の子どもたち。給食室に「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?」と元気いっぱい、とびっきりの笑顔でたずねてきてくれる子どもたちの数も日々増えてきています。

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。食品は、「エネルギーになるもの」「体の組織を作るもの」「体の調子を整えるもの」の大きく3つに分けられます。それぞれ、毎日バランスよく摂りたいものですね。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。