

みんなの 食べ物の はたらきを知ろう

平野区栄養教育推進事業

加美小学校

令和 3年 5月 6日



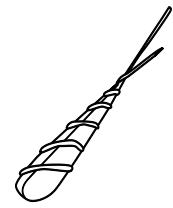
子どもの日の行事食 ちまき

・ちまきは米の粉などで作ったもちを
笹の葉でまき、蒸してつくります。

「子どもが元気でおおきくなりますように」というねがいをこめて
食べます。また、子どもの日に柏もちを食べるところもあります。

☆子どもの日の行事こん立て [4月28日(水)に出ました]

・きんぴらちらし、すまし汁、ちまき、ぎゅうにゅう



みんながいつも食べている食べものは、体の中でいろいろなはたらきをしてくれます。

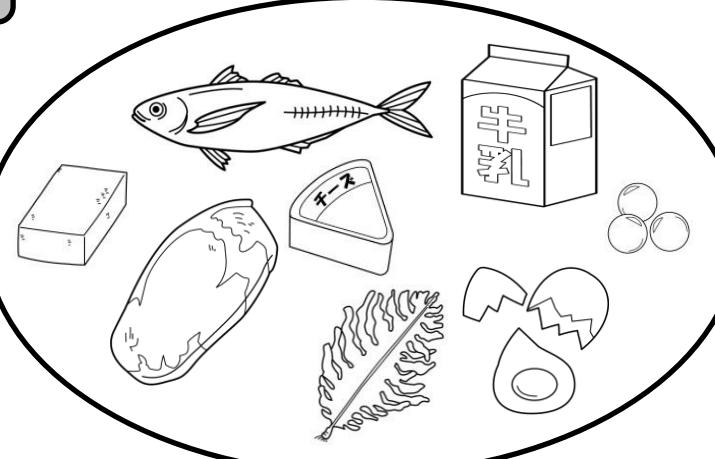
そのはたらきによって、食べものは「あか」「き」「みどり」の3つの色のグループにわけることができます。

健康な体づくりのためにも3つの色のグループやはたらきをおぼえ、すききらいしないで食べるようにならしめよう。



あかのグループ

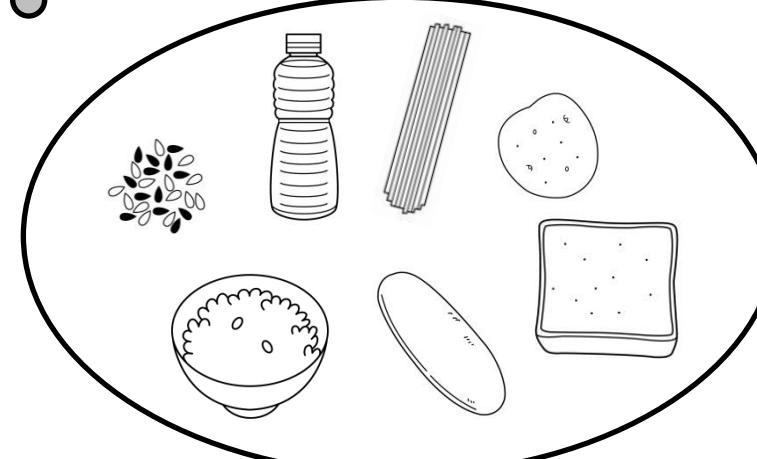
おもに 体をつくるもとになる



肉・卵・魚・海そう
牛乳/乳製品・大豆/大豆製品 など

きのグループ

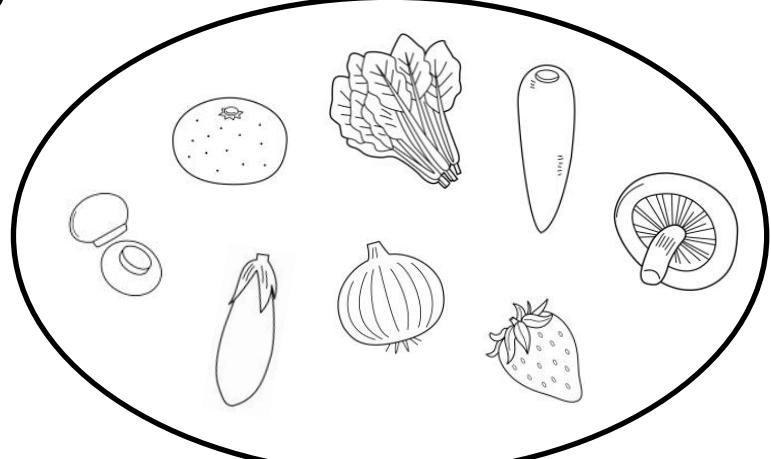
おもに エネルギーのもとになる



ご飯・パン・いも・めん・ごま・油 など

みどりのグループ

おもに 体のちょうしをととのえるもとになる



野菜・果物・きのこ など