



バランスの良い食事を 心がけよう

わたしたちは、体に必要な栄養素を食べ物からとっており、特に成長期の子どもたちは、いろいろな食べ物を組み合わせてバランスよく食べることが大切です。

食べ物に含まれる主な栄養素の働きをもとに、3つの色に分類したものを『三色食品群』といいます。

三色食品群を参考に、バランスの良い食事をとることは、子どもたちの健やかな成長をはじめ、肥満・痩身や将来の生活習慣病の予防にも繋がります。

三色食品群

赤（あか）

おもに体をつくるもとになる食品で、血や筋肉、丈夫な骨を作り体を大きくします。

(例)肉類、魚類、豆類、海藻、乳製品など

黄（きいろ）

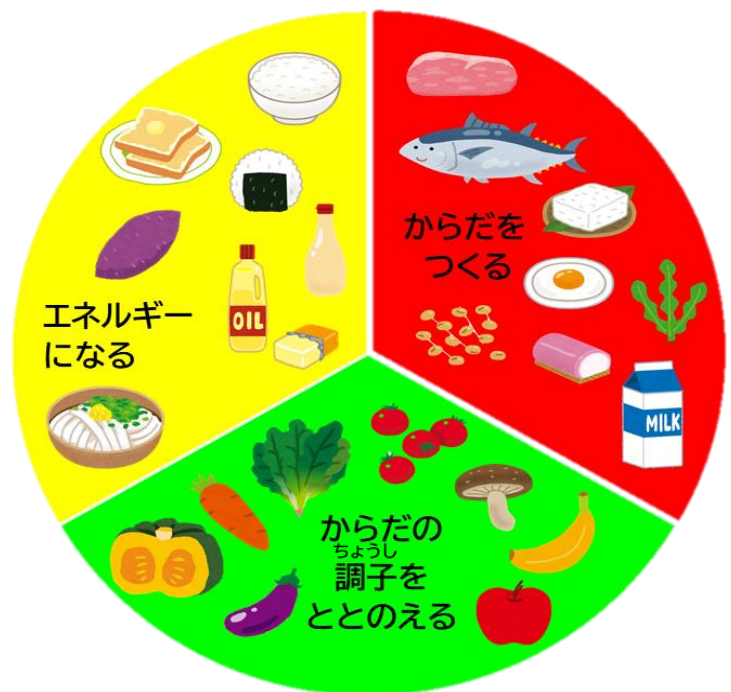
おもにエネルギーのもとになる食品で、熱や力のもとになり、体を動かすための力をだします。

(例)炭水化物、いも類、油類など

緑（みどり）

おもに体の調子を整えるもとになる食品で、風邪から体を守ったり、お腹のそうじをし排便を助けます。

(例)野菜、きのこ類、果物など



～さんしょくチャレンジのやり方～

チャレンジ期間は、連続する5日間です。

1回の食事で食べたものを赤・黄・緑に分けし、○を付けます。

分類に迷う食品については、アドバイスをお願いします。

○の数が多ければ多いほど良いです。目指せ、食事バランス王！！

【問い合わせ先】瀬戸市役所健康課 母子保健係 (TEL: 85-5090)