



食育だより

2014年5月



三色食品群でバランスの良い食事を

私たちは、体に必要な栄養素を食品から摂取しています。

肉だけ、ご飯だけという偏った食事では健康な体を作ることができません。いろいろな食品を組み合わせると必要な栄養素を取り入れることが大切です。

栄養素の特徴により食品を3つの色に分類したものが『三色食品群』で、赤群・黄群・緑群を組み合わせると、栄養バランスの良い食事になります。

(引用 日本栄養士会 HPより)



「端午の節句」とは、男の子の成長や出世を願い、5月5日に行われる男の子の節句。強い香りで厄をはらう菖蒲（しょうぶ）やよもぎを軒につるして、菖蒲湯に入ることによって無病息災を願うため、「菖蒲の節句」とも言われています。

端午の節句は、もともとは奈良時代から続く古い行事です。

赤群 血液や肉を作る

体が大きくなる力、髪の毛や爪が伸びる力は赤い力！
(食品例) 魚・肉・豆類・卵・乳類・海苔・わかめ・小魚など

黄群 エネルギーになる

ずっと走る力、いろんなことを考える力は黄色の力！
(食品例) 穀類・砂糖・油脂・芋類・ドレッシング・マーガリン・マヨネーズなど

緑群 体の調子を整える

病気になりにくくする力、調子を整える力は緑の力！
(食品例) 緑色野菜・淡色野菜・果物・きのこなど



月の端（はじめ）の午（うま）の日という意味で、5月に限ったものではありませんでしたが、「午」と「五」の音が同じことから、毎月5日を指すようになり、やがて5月5日のことになっていきました。江戸以降は男の子の節句とされ、身を守る「鎧」や「兜」を飾り、こいのぼりを立て、成長や立身出世を願い、お祝いをするようになりました。



参考・引用 All About「暮らしの歳時記」

アイコーメディカルの給食で使用している野菜は、国内産の「エコファーマー」の認定を受けた生産者が大切に育てたものを中心に、給食に取り入れています。

「エコファーマー」とは……土づくりや減化学肥料・減農薬など環境にやさしい農業に取り組む農業者のことをいいます。



編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル