

# 食育だより



2015年11月

## ●●● 「そろっているかな？赤・黄・緑」 ●●●

### ～三色食品群～

毎日を元気に過ごし、大きく成長するためには栄養バランスの良い食事をするのがとても重要です。  
食品を赤・黄・緑の3つに分けて、毎回の献立を考えると簡単に「バランスの良い食事」になります。

#### ★★ 赤色食品群 ★★

魚・肉・豆類・卵・牛乳・  
海そう など

筋肉や血液など、体を作る食べ物。タンパク質を多く含みます。

#### ★★ 黄色食品群 ★★

穀物・砂糖・油脂・芋 など

熱や力のもとになる食べ物。炭水化物や脂質を多く含みます。

#### ★★ 緑色食品群 ★★

野菜・果物・きのこ など

体の調子を整える食べ物。ビタミンやミネラルを多く含みます。

主食は黄の穀類のご飯やパン、主菜は赤の魚や肉の料理、そして副菜は緑の野菜を使った煮物やサラダというようになります。アイコーメディカルのメニュー表は食品を三色食品群に分類して表示をしています。

三色食品群を話題にして食卓を囲ってみませんか？



黄色食品群



緑色食品群

| 食材(材料)名  |            |            |
|----------|------------|------------|
| 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの |



赤色食品群

アイコーメディカルのメニュー表



～秋の味覚～

## 柿のおはなし



「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。柿が赤くなるころには過ごしやすい季節になり、病人が減って医者が困るという意味だそうです。それに加え、柿にはビタミンCが豊富に含まれており、柿を食べると風邪をひきにくくなったり、体調が整うという意味もあるそうです。

