

給食だより 5月号

令和 7 年 5 月 14 日
千代田区立麹町小学校
校長 田村 砂弥香
栄養士 笹古 乃々

大型連休が明けました。この時期は体調を崩しやすいです。元気に 1 日を過ごすためには、バランスの良い朝ごはんを食べることが大切です。早めに寝ることを心がけ、朝は早く起きてバランスの良い朝ごはんを食べるようにしましょう。

3つの色の食べ物を組み合わせて、バランスの良い食事をめざそう！

体をつくる食べ物

肉、魚、卵、豆・豆製品、
乳・乳製品、海そう



ねつや力になる食べ物

ごはん、パン、麺、いも、砂糖、
マヨネーズ、ドレッシングなど



体の調子をととのえる食べ物

野菜（緑黄色・たん色）
きのこ、くだもの



食べ物にふくまれる栄養素のはたらきをもとに、「あか」「きいろ」「みどり」の3つの色のグループにわけたものを「三色食品群」と言います。

この3つの色の食べ物をまんべんなくとることで、栄養バランスがととのいやすくなります。こんだて表を見本に、みなさんも朝ごはんをお家の人と一しょに考えてみましょう。

組み合わせるときの例とポイント

例：パンとフルーツヨーグルト

パン … きいろの食べ物
フルーツ（もも、パイナップルなど） … みどりの食べ物
ヨーグルト … あかの食べ物



★ポイント

- ・かんたんに作れる
- ・バランスをととのえやすい
- ・手がるに食べられる