

7月 ばらんすよくたべよう

みんなは、このまえいっしょにうたった、えいようのうた
おぼえてくれているかな？たべものは **あか** **きいろ** **みどり** の
3しょくにわけることができるんだね！
したの **いろわけくいず** にちょうせんしてみよう。

いろわけくいず

せんでむすんでみてね！



ごはん



にく



きゃべつ



ぎゅうにゅう



にんじん



いも

あか
からだを
つくる



きいろ
えねるぎーに
なる



みどり
ちようしを
ととのえる



3しょくをばらんすよくたべること
で、からだげんきになるよ！
ぜんもんせいかいできたかな？

7月 ばらんすよくたべよう
のいろわけくいずを
ぜひ参考にしてください。

～保護者の皆様へ～

私たちが日常食べている食品を栄養の働き別に3色で分けたものを「**3色食品群**」
といいます。3色それぞれの働きやどのような食べ物が分類されるかを紹介します。


赤…たんぱく質やミネラルを含み、血液や体の筋肉・歯や骨を作ります。
魚・肉・豆腐・卵・乳類・海苔・わかめ・小魚などが分類されます。

黄…炭水化物や脂肪を含み、体を動かしたり頭で考えたり、力や体温になるた
めのエネルギー源として使われます。穀類（パンやご飯など）・砂糖・
油・芋類・ドレッシング・マーガリン・マヨネーズなどが分類されます。

緑…ビタミンやミネラルを含み、体の調子を整え、たんぱく質や炭水化物・脂
質の代謝に必要です。緑色野菜（ほうれん草、かぼちゃ、にんじん、トマ
ト）・淡色野菜（キャベツ、玉ねぎ、きゅうり）・果物・きのこなどが分
類されます。

バランスの良い食事にするためには、偏りなく3色食品群の食品を摂ることがポイ
ントです。3色食品群を取り入れるコツは「**一汁三菜**」と組み合わせて献立を組み
立てることです。主食は黄色の食べ物中心、主菜は赤色の食べ物中心、副菜は緑色
の食べ物中心、汁物は赤色や緑色の食べ物中心のもので献立を組み立てます。また、
3色食品群から偏りなく食品を摂ることに加え、数多くの食材を組み合わせること
で、さらに栄養バランスが良くなります。ただし、脂質や塩分などの摂りすぎには
注意しましょう。お子様と一緒に、どの食材がどの色に当てはまるか考えながら、
食事をしてみてください。

夏にぴったり！
**冷やし鶏トマト
ラーメン**



材料 2人分

鶏もも肉 200g
塩胡椒 少々
トマト 1個
サラダ油 少々
中華麺 2玉
青葱 少々

(A)
中華スープ 800cc
醤油 大2
塩 小2/3

作り方

①鶏もも肉は薄切りにし、塩胡椒をしてお
く。トマトは湯むきにし、ざく切りにし
ておく。

②鍋にサラダ油を薄く敷き、①の鶏肉を炒
め、トマト、(A)を入れ10分煮てスープの
完成。これを冷やしておく。
冷やすと油が浮いてくるので取り除く。

③熱湯で茹でた中華麺を器に入れ、②を注
ぎ、青葱を散らして完成。
お好みでラー油を入れてもOK！

夏野菜といえばトマト。
トマトにはリコピンが含まれていて、
日差しに強い体を作ることができます。
熱中症対策にもなるよ！積極的に
食べてね。