

# 三色食品群とは

食品に含まれる栄養の働きを

赤 黄 緑 の三色で分類したものです。

給食は食品を3つのグループに分けて

バランスよくとっています。

三色に分けた食品を詳しく紹介します！

**赤** <sup>ち</sup>血 <sup>きん</sup> <sup>にく</sup>や筋肉をつくる

たんぱく質やミネラルを多く含みます。  
毎日の食事で主菜となる食品です。

<sup>さかな</sup>  
魚

<sup>にく</sup>  
肉

<sup>たまご</sup>  
卵

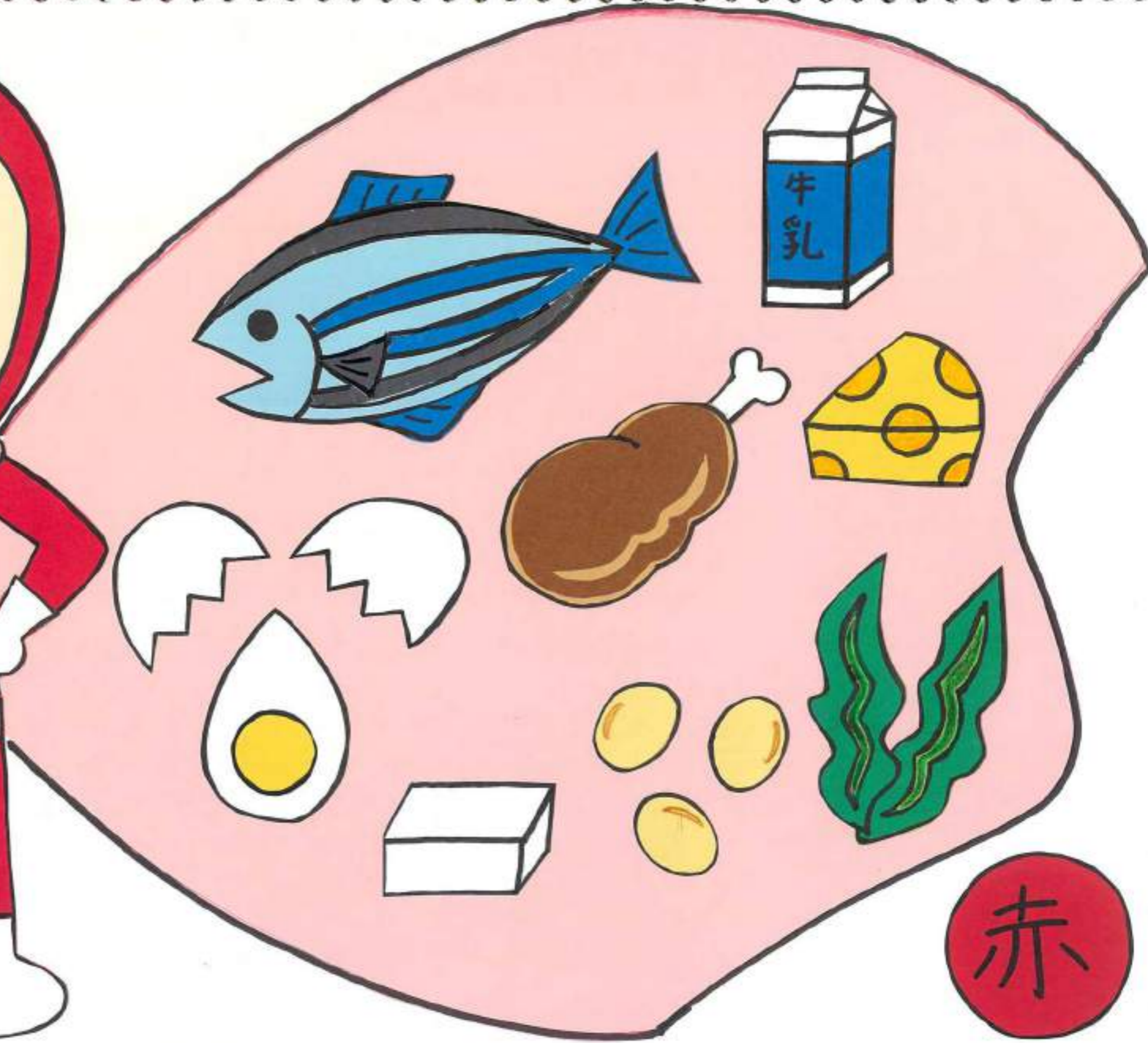
<sup>だいず</sup>  
大豆

<sup>ぎゅうにゅう</sup>  
牛乳

<sup>にゅうせいひん</sup>  
乳製品

<sup>こさかな</sup>  
小魚

<sup>かいそう</sup>  
海藻



赤

黄 <sup>ねっ</sup>熱 <sup>ちから</sup>ヤ力になる

<sup>たんすい</sup>炭水 <sup>かぶつ</sup>化物を <sup>おお</sup>多く <sup>ふく</sup>含みます。

<sup>まいにち</sup>毎日の <sup>しょくじ</sup>食事で <sup>しゅしょく</sup>主食となる <sup>しょくひん</sup>食品です。

<sup>こめ</sup>米

パン

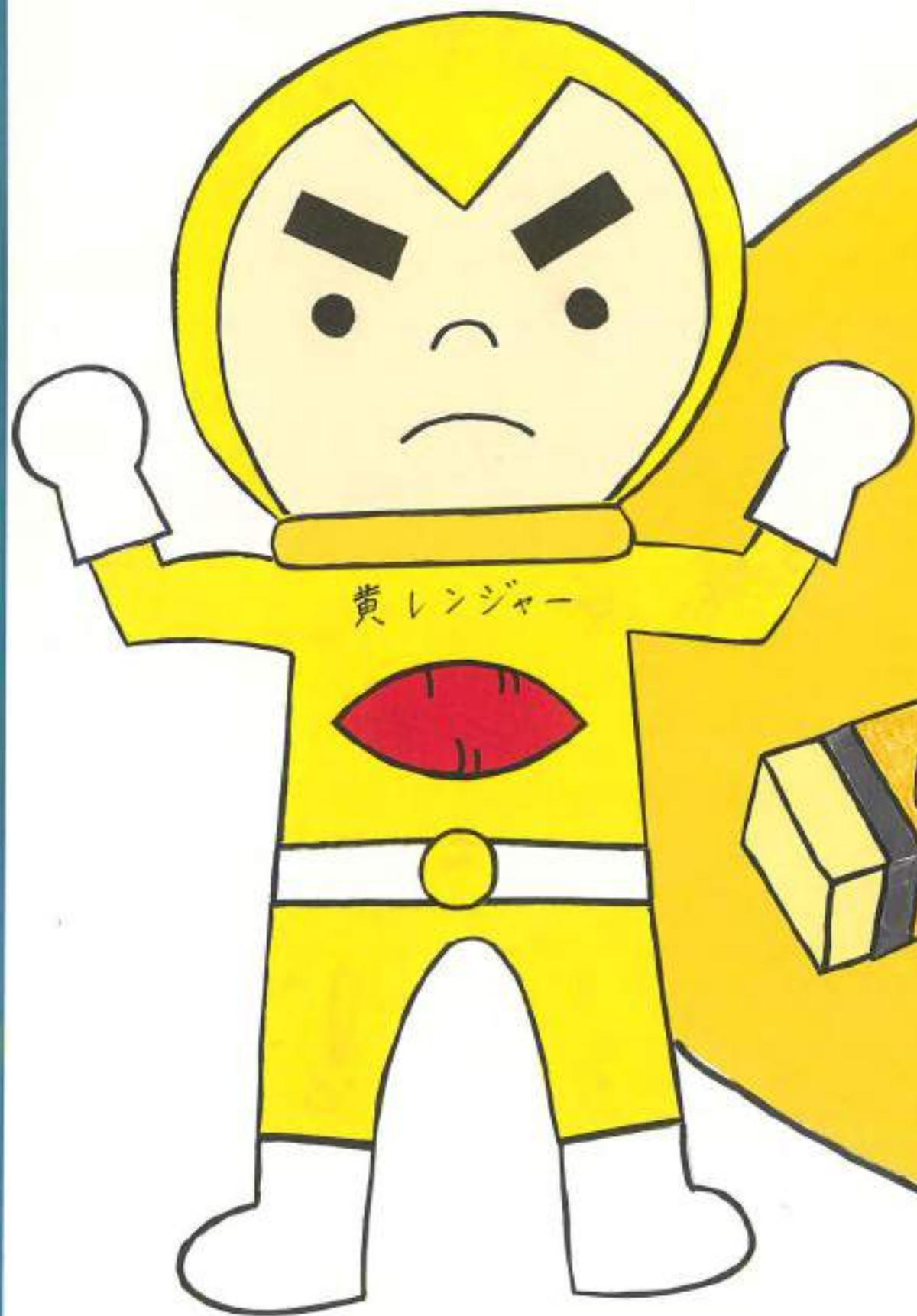
<sup>さとう</sup>砂糖

バター

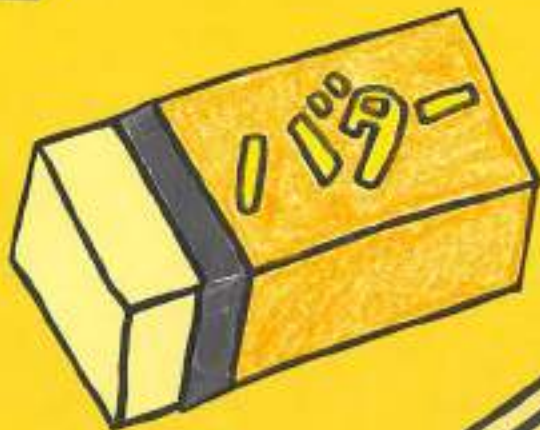
<sup>めんるい</sup>麺類

<sup>いもるい</sup>いも類

<sup>ゆしるい</sup>油脂類



黄レンジャー



緑

からだ ちょう し ととの  
体の調子を整える

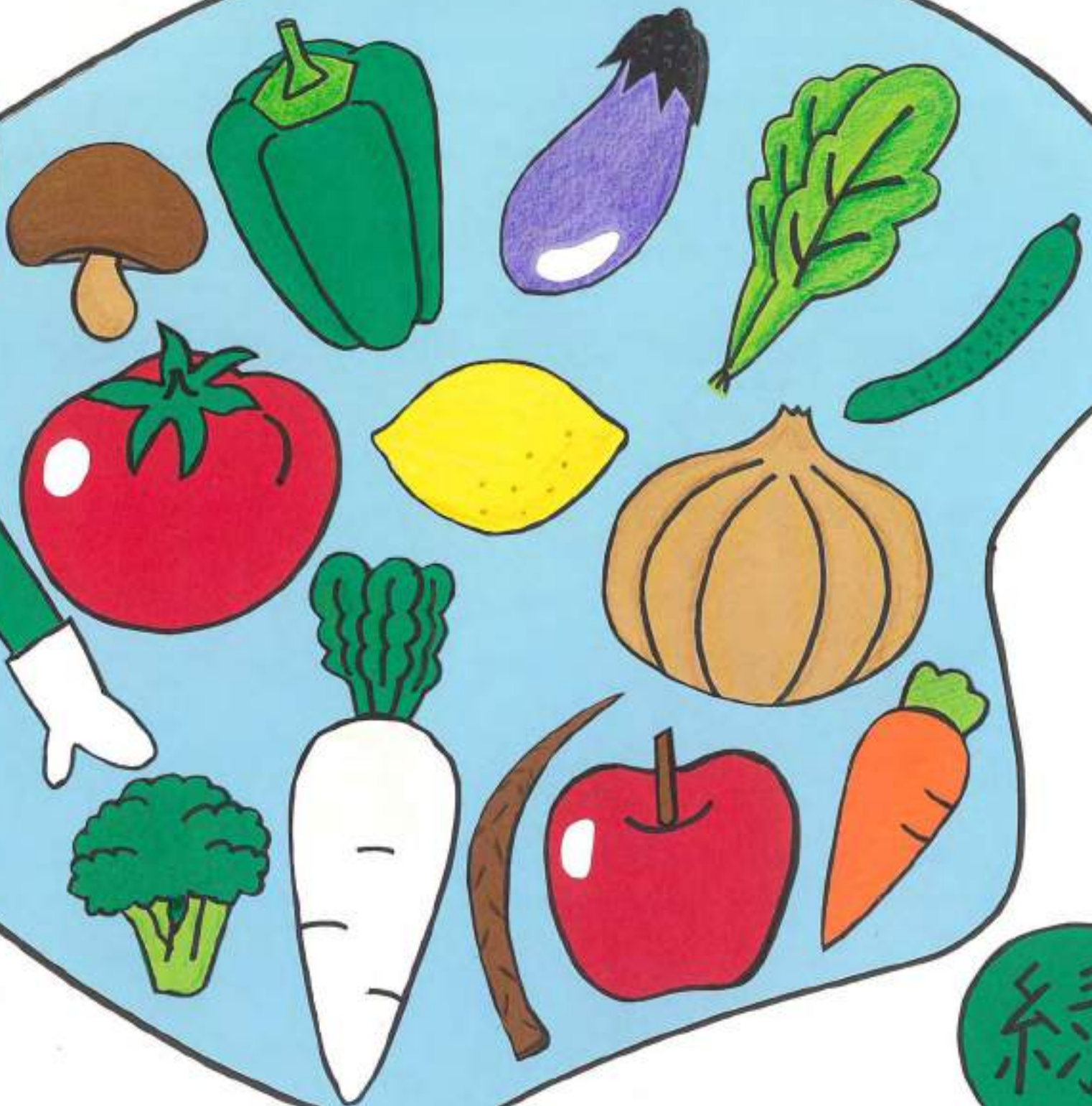
ビタミン、ミネラルを <sup>おお</sup> <sup>ふく</sup> 多く含みます。

<sup>まい</sup> <sup>にち</sup> 毎日の食事で <sup>はく</sup> <sup>じ</sup> 副菜と <sup>ふく</sup> <sup>さい</sup> 果物にあたる <sup>くだ</sup> <sup>もの</sup> 食品です。

<sup>や</sup> <sup>さい</sup> 野菜

きのこ

<sup>くだ</sup> <sup>もの</sup> 果物



緑

しよくひん なにいろ  
どの食品が何色のグループにあてはまるかな？

なっとう

ほうれん草<sup>そう</sup>の  
おひたし

めだまや  
目玉焼き

みかん

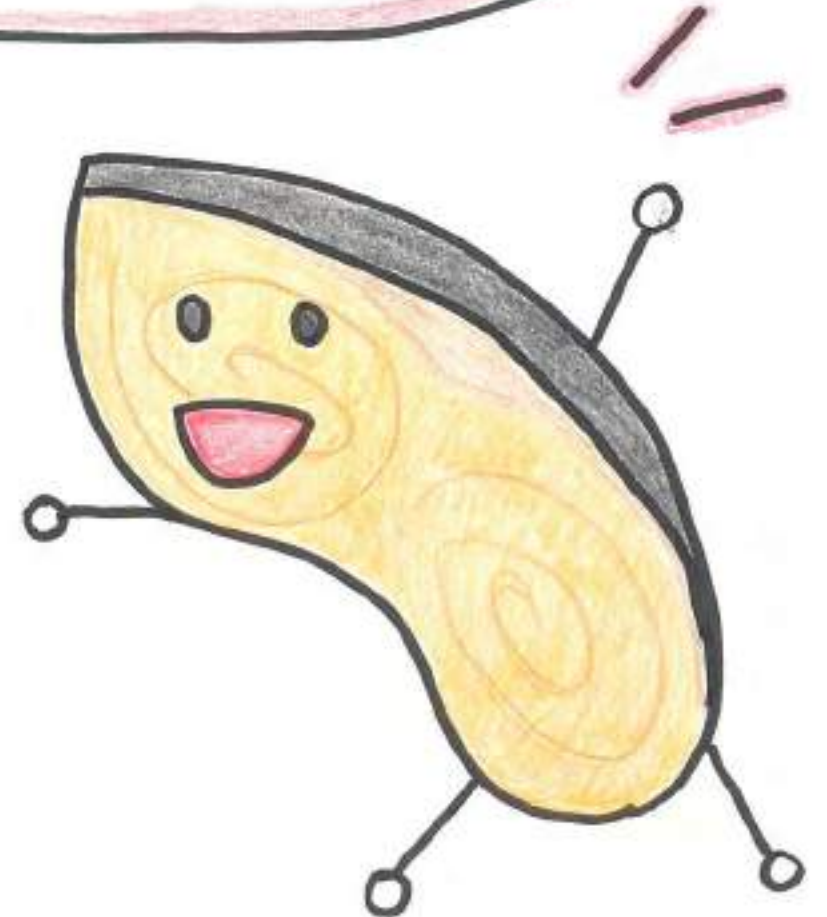
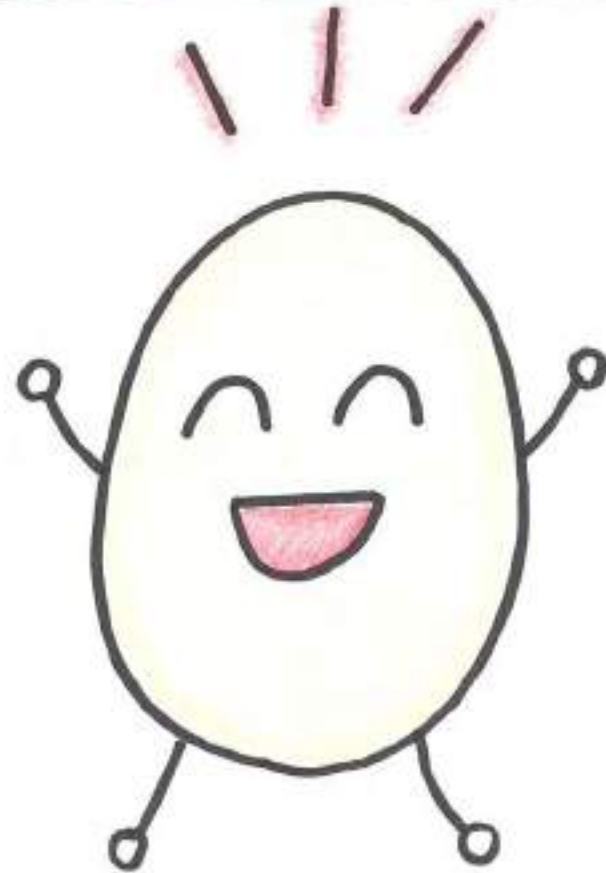
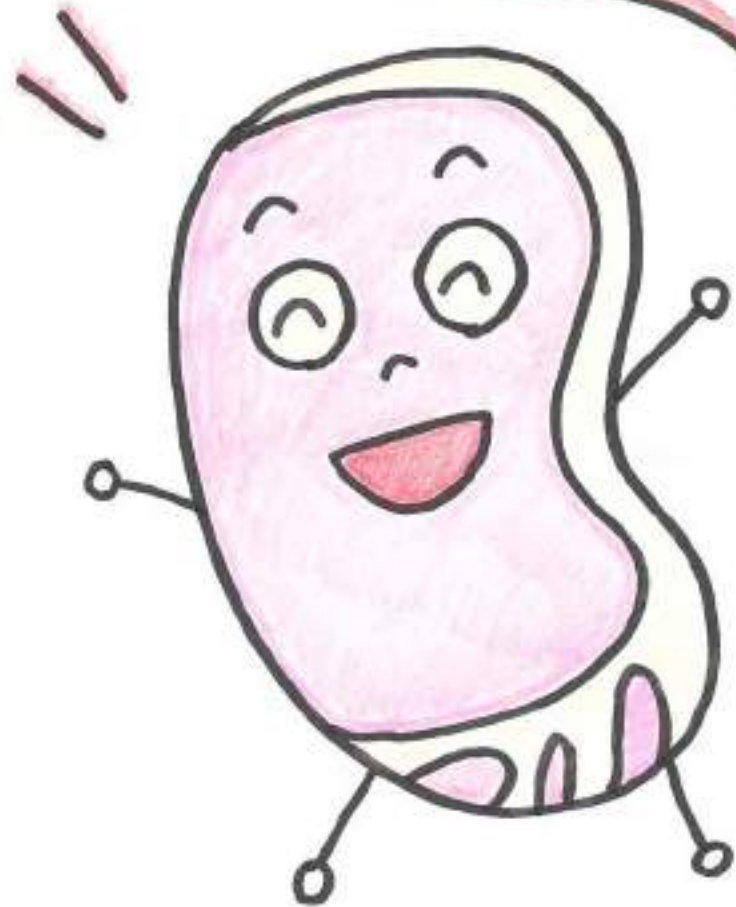
みそ<sup>しる</sup>汁

くり

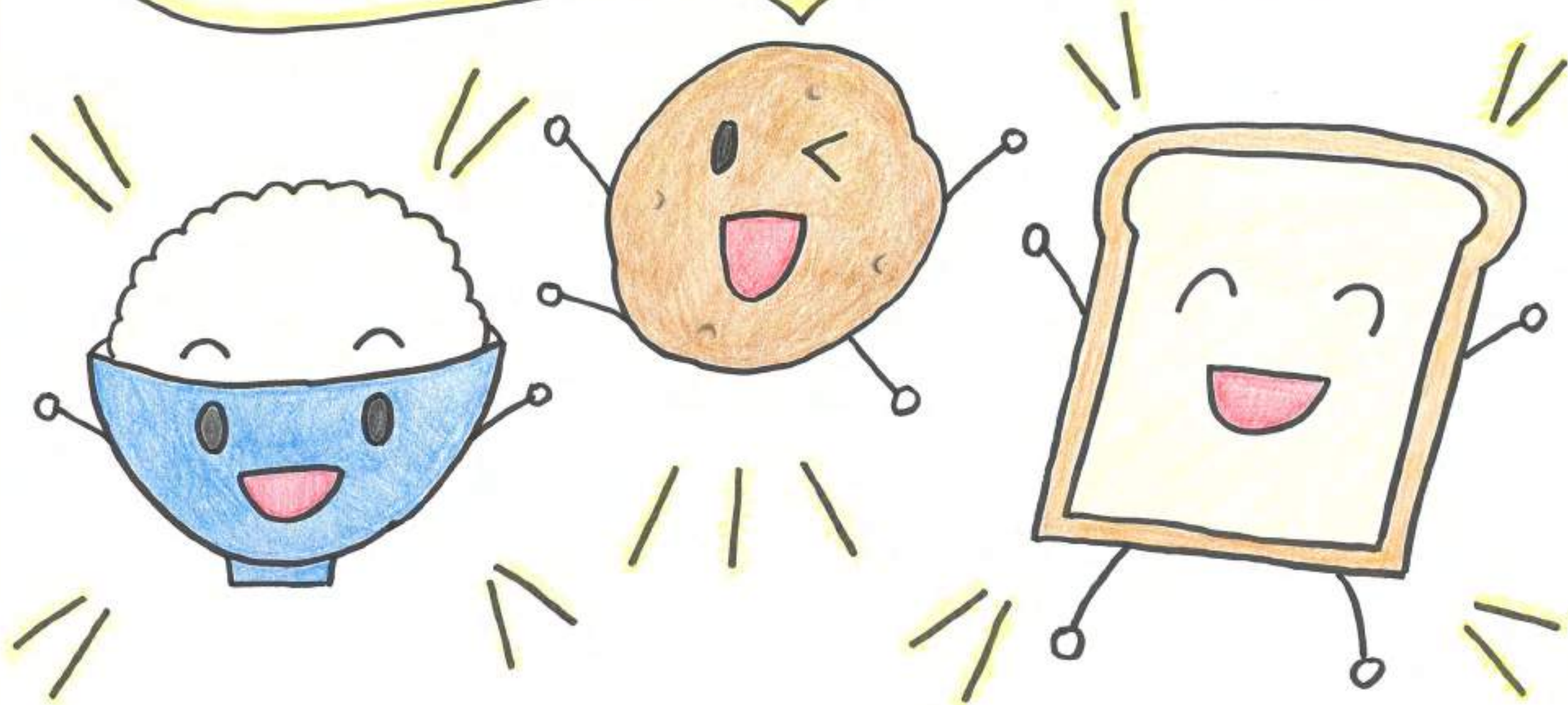


み め いろ  
見た目の色じゃないよ!の巻

わたしたちは、赤のグループ  
からだ  
体をつくるもとになるよ!

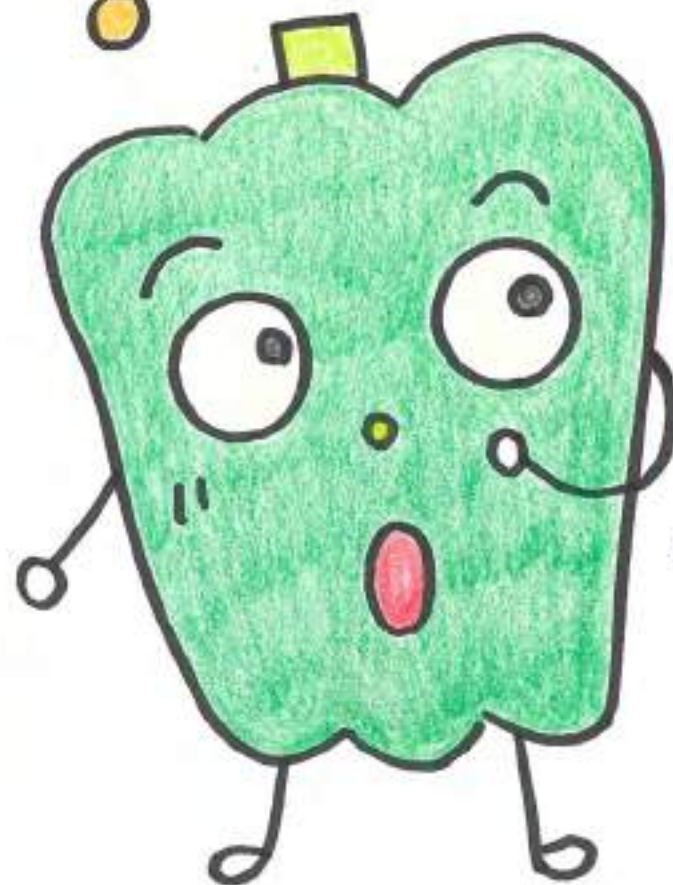


わたしたちは、**黄**のグループ  
エネルギーのもとになるよ!

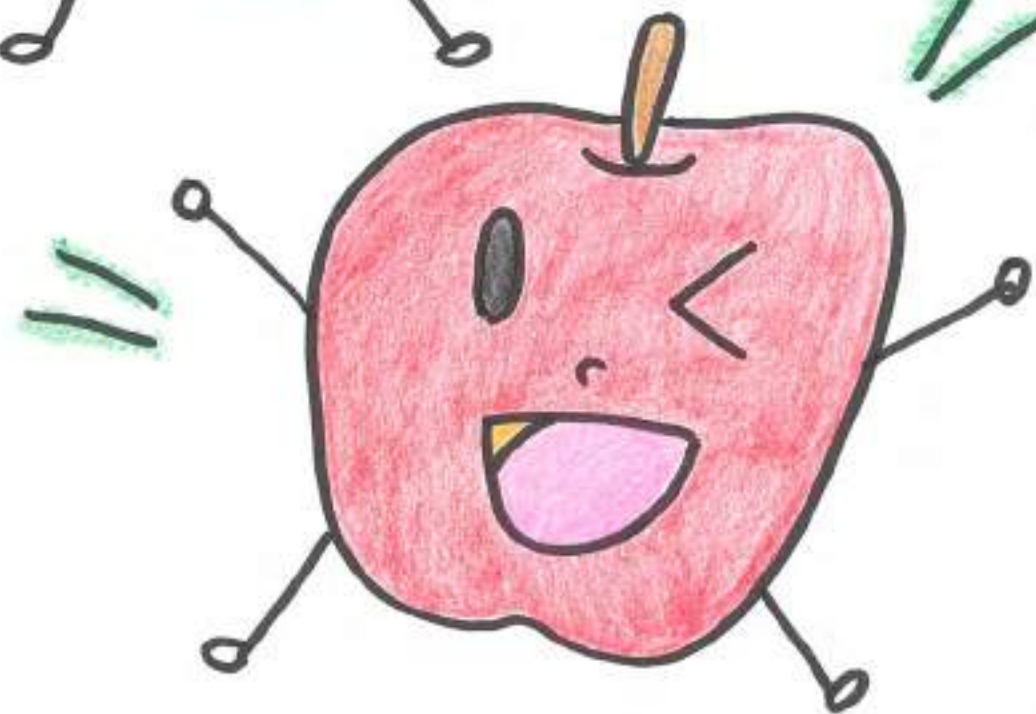


わたしたちは、緑のグループ  
からだ ちょうし  
体の調子を、ととのえるもとになるよ!

?



あれ?  
きみ  
君たち  
赤いよ。



み め いろ  
見た目の色じゃないよ!

からだ なか はたら べつ  
体の中での働き別にわけた  
グループなの!!

