

食育だより

2017年

5月



食事のバランス

～ 3色食品群 ～

私たちは毎日さまざまな食べ物を食べることによって体を作ったり、元気に活動したりすることができます。食べ物にはいろいろな栄養成分が含まれているので、バランスよく食べることが大切です。

食品に含まれるおもな栄養素の働きによって3色に分類された「3色食品群」を使うと、簡単にバランスよく食品を組み合わせることができます。

「血や肉や骨になるもの」
=赤色

肉・魚・卵・牛乳・乳製品・
豆 など

アイコーメディカルのメニュー表は使用している食材(材料)を3色食品群で分類し、文字で表示しています。

食事の際に「目玉焼きは赤だね！」
「スパゲティは黄色かな？」と話題にするのも楽しいですね。

「熱と力になるもの」=黄色

米・パン・めん類・芋類・油・
砂糖 など

「体の調子を整えるもの」
=緑色

野菜・果物・きのこ類など

端午の節句

五月五日は「端午の節句」です。
もともと「端午(たんご)」というのは、
「月の端(はじめ)の午(うま)の日」という意味。
これに「午(ご)」=「五」の語呂あわせが重なり、
毎年五月五日を、端午の節句と呼ぶようになりました。



この日は子どもたちの元気な成長を願いしょうぶ湯に入り、ちまきや柏餅を食べる習慣があります。数々の習慣の中で、柏餅は日本独特のものです。新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」という意味を込めて江戸時代に武家社会に広まったものが定着しました。

