

子どもへの食育活動



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



子ども家庭部 保育課 給食管理グループ TEL 03-3981-2098

さんしょくしょくひんぐん

3色食品群

さんしょくしょくひんぐん

3色食品群は たべものの えいようそ のはたらきで3つの色にわけています。
3色のたべものをくみあわせてたべると、えいようバランスがよくなります。

きいろの
たべもの



ごはん・パン・めん、あぶらなど

からだをうごかすちからになる（たんすいかぶつ・ししつ）

あかの
たべもの



にく さかな たまご まめ にゅうせいひん

肉・魚・卵・豆・乳製品など

からだをつくる（たんぱくしつ）

みどりの
たべもの



やさい くだもの かいそう

野菜・果物・海藻・きのこなど

からだのちょうしをととのえる（ビタミン・ミネラル）



保育課コーナー

問) 「たまご」は何色の食品群でしょうか？

- ①あか
- ②きいろ
- ③みどり

