



食品には、人の成長や活動、生きるために必要なさまざまな栄養素が含まれています。栄養素の働きによって、食品は「あか・き・みどり」の三色のグループに分けられます。それぞれのグループの食品を偏りなく組み合わせることで、バランスよく食べることができます。

いろいろな食べ物を  
バランスよく食べましょう



## 3つの食品のグループ

**あか**  
たんぱく質やミネラルを含み、  
骨や筋肉、血のもとになる

肉 魚介 大豆  
卵 牛乳 海藻

**き**  
炭水化物や脂肪を含み、  
エネルギーのもとになる

米 パン 麺  
芋 種実 油・砂糖

**みどり**  
ビタミンやミネラルを含み、  
からだの調子をととのえる

野菜きのこ 果物

## バランスよく食べよう！

こどもの健やかな成長には、バランスのとれた食事をするのが大切です。すべての栄養素をちょうどよいバランスで含んでいる食べ物はなく、3つの食品のグループをそろえることで、栄養のバランスがとれます。



### 献立づくりのポイント

#### ◎主食・主菜・副菜・汁物をそろえる

それぞれのおかずをそろえられなくても、主食・主菜のそろった丼などに副菜や汁物をつけるなど、三色のグループがそろっているか確認するようにしましょう

#### ◎毎食バランスをととのえることが難しいときは、

##### できるだけ1日単位で意識してみる

朝食でとり切れなかったものは、間食で補うなど

副菜

主菜

主食

汁物

主食：主に **黄色** のグループ  
(ごはん)

主菜：主に **赤色** のグループ  
(鮭のホイル焼き)

副菜：主に **緑色** のグループ  
(ほうれん草のごま和え)

汁物：主に **緑色** のグループ  
(野菜の入ったみそ汁)

朝食…パン、牛乳

間食…りんご

～1月の献立より～

### のっぺい汁



#### ■材料(5人分)

里芋 2個(100g)  
人参 25g  
しめじ 1/3パック(25g)  
ねぎ 2本(15g)  
だし汁 600ml  
淡口しょうゆ 小さじ2  
片栗粉 小さじ2

#### ■作り方

- ① 里芋・人参は食べやすい大きさに切る。  
しめじは石づきを除き、食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、里芋・人参を入れる。
- ③ 沸騰したらしめじを加える。
- ④ 具材がやわらかくなったら淡口しょうゆで味をととのえる。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ねぎを加える。

のっぺい汁はとろみがついているのが特徴で、食べると体が温まります



★堺市ホームページに公立こども園の食育  
(給食メニューなど)を掲載しています

URL: [https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/hughug/kosodatekankyo/yoji\\_kyoiku/shokuiku.html](https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/hughug/kosodatekankyo/yoji_kyoiku/shokuiku.html)



#### ＜調理室から＞

給食の時間を楽しみにしてもらえよう  
に、調理しています。こどもたちの笑顔が  
増えるようにおいしい給食を作ります。