

# 栄養指導～三大栄養素～

栄養士さんに来ていただき、今回は「三大栄養素」についてお話をさせていただきました。みんなの体を作っている三大栄養素をわかりやすく、色別にして教えていただき、子どもたちは興味深々で聞いていました！体は骨・筋肉・血でできていて、それらはすべて食べ物からできており、働きごとに、赤・緑・黄色の3色に分けられるとのこと。赤は体を作る食べ物、緑は体のリズムを整える食べ物、黄色は体を動かす食べ物なんだそうです。それぞれの色にどんな食べ物が当てはまるのか、クイズ形式で教えてもらおうと、みんな積極的に答えていました！

その後4・5歳には、この3色の食べ物がそれぞれ足りなくなるとどうになってしまうのかについても教えていただき、学びの多い良い時間となりました。



三大栄養素は、赤・緑・黄色の3つです！



この食べ物はどこの色のグループに入るかな？



色ごとの働き



クイズに積極的に答える子どもたち