

栄養指導集会をしました！

～三色食品群について知ろう～

先日、栄養士さんをお招きして行われた栄養指導についてお伝えします。
栄養士さんが食べ物は3つのグループに分かれていることやその3つのグループの内容と役割について教えてくれました。

☆三色食品群ってなんだろう？

- | | | |
|--------|---|----------------|
| 赤色グループ | 体をつくる食べ物 | …肉 魚 豆 チーズ 卵など |
| 緑色グループ | 体のリズムを整える食べ物
(体のリズム→ウンチがでる 病気にかからない) | …野菜 果物など |
| 黄色グループ | 体を動かす食べ物 | …白米 パン 砂糖 油など |



途中で「トマトは何色のグループ？」などのクイズがあり、楽しく参加できました。クイズの中には「マヨネーズは何色のグループ？」という少し難しいクイズもありましたよ。
(正解は黄色グループ)

