



うちでつくろう♪ 食育通信
 くりだし六角形 ~食べものの3つのグループ~

みなさん、元気にすごしていますか？
 元気にすごすためには、すききらいしないで
 残さず食べましょう！とよく言われますね。
 なぜ、すききらいしないで食べると
 よいのでしょうか？

食べものは私たちの体の中で、たくさん働いて
 くれています。

その働きのおかげで、みなさんは元気に
 あそんだり、お勉強することができます。
 また、ひとつひとつの食べものがそれぞれ
 ちがう働きをしているのです。

だから みなさんには すききらいしないで
 残さず食べて、いろいろな食べものの
 いろいろな働きをゲット！して、元気に
 すごしてほしいのです。

そのためには、食べものにどんな働きがあるか、
 わかっているといいですね。

食べものは、その働きで大きく3つのグループに
 わけることができます。

この3つのグループの食べものを そろえて、
 バランスよく食べると、元気にすごせる！のです。
 くりだし六角形をつくと、食べものの
 3つのグループがわかります！

ぜひ つくってみてくださいね♪

そして、給食も もちろん 3つのグループの
 食べものを バランスよく使っています。

本当かな？
 給食が はじまったら、くりだし六角形で
 たしかめてみましょう！

栄養士 わだ より