

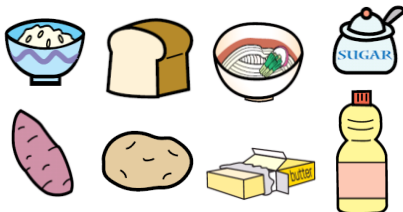


わたしたちのからだをつくる  
食べ物のはたらきを知り、バランスよく食べましょう♪

わたしたちは、食べ物に含まれている栄養素によって、いのちを守り、成長し、からだを動かすことができます。いろいろな食べ物を組み合わせて食べることで、栄養素を偏りなく体内にとり入れ、健やかな成長を育みます。

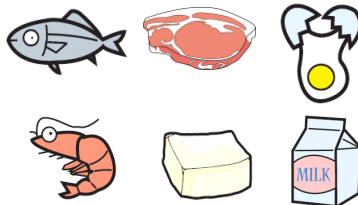
きいろ・あか・みどりの3つをそろえて、バランスよく食べよう！

ちからのもとになる食べもの



きいろのグループ

からだをつくる食べもの



あかのグループ

からだの調子をよくする食べもの

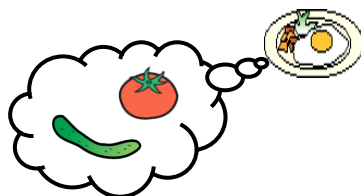


みどりのグループ

みそ汁・スープに  
たまごや野菜を加えて具だくさんみそ汁・スープに



卵・肉・魚などに  
手軽に用意できる野菜をプラス

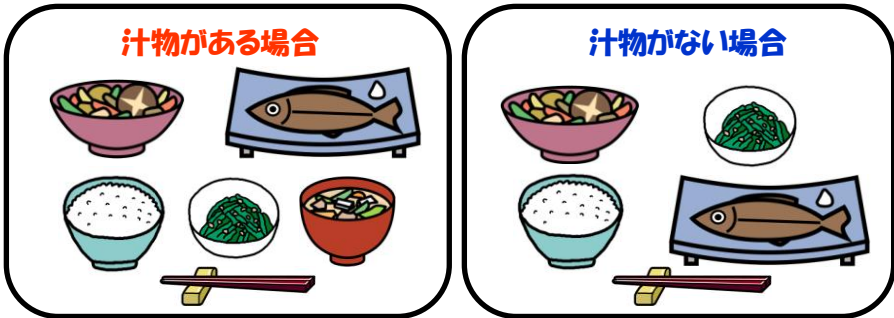


# 食事の正しい配膳を知っていますか？

配膳とは、食材や食事を作ってくれた人に感謝の気持ちを表す「感謝のふるまい」です。正しい配膳で、お椀や茶碗を持って食べる習慣を身につけましょう。

<献立例>

**ごはん・魚の塩焼き・筑前煮・ほうれん草のお浸し・みそ汁**



## 食事量はどれくらい？

食事量は、その日の気分や体調によって変わります。1日もしくは1週間単位でバランスがとれていれば大丈夫です。また、身体発育曲線も合わせて確認するようにしましょう。

**3歳児の食事量  
(目安量)**



しっかりおなか  
をすかせて、楽し  
くおいしい食事  
にしましょう！