



すくすく Power

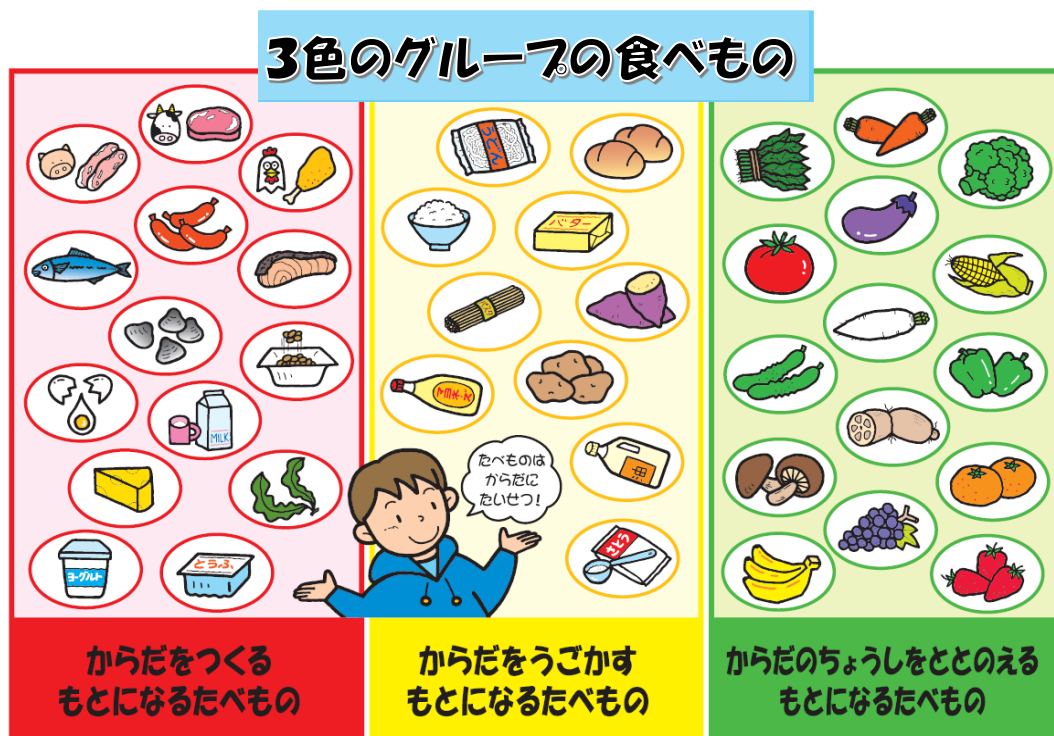
えいようだより
～毎月19日は食育の日～

令和8年
10月

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

赤・黄・緑 そろっているかな？

食品は、含まれている栄養素の働きにより、「赤」「黄」「緑」の3色のグループに分けられます。3色のグループの食べものが揃った食事をするこゝで、栄養バランスが良くなり、健康なからだをつくりまゐす。保育園の献立は、いろいろな食品を組み合わせまゐせて作られています。



＜保育園の献立例＞



3色のグループに分類すると…

鶏肉 豆腐 みそ	精白米 片栗粉 サラダ油	白菜 にんじん ほうれん草 なす
----------------	--------------------	---------------------------

◆大田区食育フェア開催のお知らせ

テーマ【食ではぐくむ おおたの未来】

期間：10月14日(水)10時から10月27日(火)15時まで

場所：グランデュオ蒲田3階 東西連絡通路

主催：大田区食育推進検討会/大田区保健所

問合せ：大田区食育推進検討会事務局(健康政策部 健康づくり課 健康づくり担当) TEL 03-5744-1683

