

ろば組食育

「三色食品群(さんしょくしょくひんぐん)のお話」

2023年1月17日



三色食品群とは、

食べ物に含まれる栄養素の働きによって、

「赤」「黄」「緑」の3つの色に分類した食品分類法です！



絵本で3色それぞれの働きと

分類される食べ物について

学びました☆



今日の給食で使う食材を3色に振り分けてみました！



緑の食べ物！



赤の食べ物！

少し難しかったようですが、自分で考え振り分けできました！