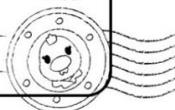




しよくいくレター



ご入園・ご進級おめでとうございます。給食の提供をさせていただきます安田物産と申します。
しよくいくレターでは、食に関わるさまざまな情報を発信していきたいと思ひます。
どうぞ宜しくお願いいたします。



三色食品群ってなあに？

食品は体内での働きや特徴によって、赤・黄・緑の3色の食品群に分けることができます。
3色の食品を偏りなくそろえることで、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

赤

体をつくるもとになる

血液や筋肉、骨のもととなり、健康な体づくりに欠かせません。

【主な栄養素】

たんぱく質、ミネラル類

【主な食品】

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、
乳・乳製品、海藻

黄

エネルギーのもとになる

活動するために必要なエネルギーを作ります。

【主な栄養素】

炭水化物、脂質

【主な食品】

ごはん、パン、麺類、いも類、油

緑

体の調子を整える

病気を予防したり、排便を促したりする働きがあります。

【主な栄養素】

ミネラル類、ビタミン類、食物繊維

【主な食品】

野菜、きのこ類、果物

★3色そろえるコツ！

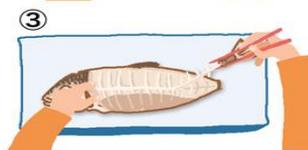
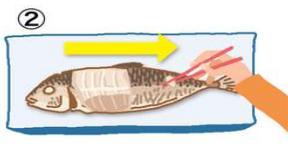
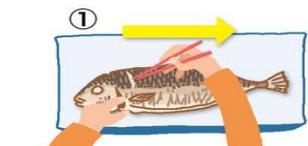
「主食・主菜・副菜」の3つのお皿をそろえることで、3色の食品群をバランスよく食べることができます。主食は「黄の食品」、主菜は「赤の食品」、副菜は「緑の食品」を多く含んでいます。毎日の献立を考えるとときは、3つのお皿がそろうように意識しましょう。



～魚の食べ方～

尾頭付きの魚は、手前がお腹、頭が左の状態が正しい出し方です。

- ①頭から尾に向かって、箸で切れ目を入れながら身を押し上げてほぐしていく
- ②まずは上の半身を左から右に向かって食べる(頭→尾)
- ③尾のあたりの骨を折り、尾から頭に向かって骨をはがし頭も一緒に取る
- ④骨・皮を皿の奥にまとめて置く
- ⑤下の半身を左から右に向かって食べる(頭→尾)



当社のSDGsの取り組み

地産地消



地域で採れた食材を地元で消費する「地産地消」は、食料自給率の向上に加え新鮮で安全な食材を手に入れることができる、輸送にかかるコストを減らし環境にも優しい等、良いことがたくさんあります。

当社では今年度も神奈川県内の契約農家からその時期に採れる野菜を給食で使用していきます。



YASUDA Co., Ltd

