



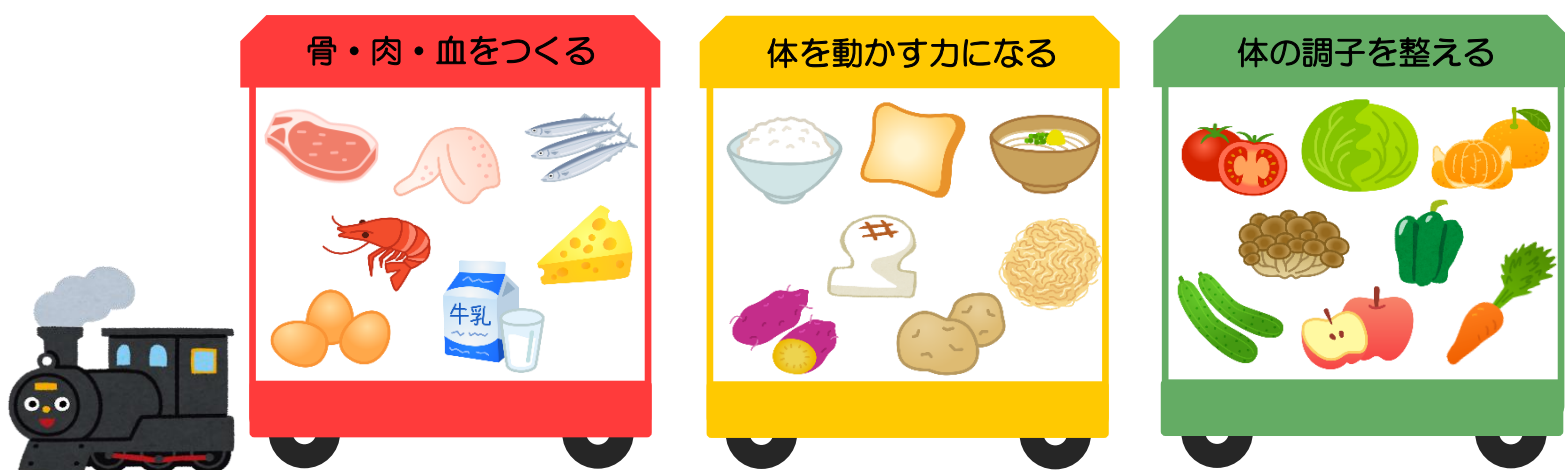
駒場認定こども園

2025年5月26日発行

三色食品群 ってなあに？

三色食品群とは、栄養素の働きから食品を「赤」「黄」「緑」の3グループに色分けしたものです。年中・年長児対象の食育活動では、これらを列車に例えて食べ物のはたらきと分類を覚えていきます。

食べ物から得た栄養素は、それぞれが複雑に関わり身体の健康を維持しています。この3つのグループを意識し、様々な食品を偏りなく食べるようにしましょう。



必要な栄養量ってどのくらい？

1日に必要なエネルギー量はこのようになっています。

1～2歳児	900～950kcal
3～5歳児	1250～1300kcal

当園では昼食とおやつを合わせ1～2歳児は約50%、3～5歳児は約40%を提供しています。

また、子どもの成長のためには、たんぱく質やカルシウム、鉄などの栄養素が特に重要になります。ご家庭でも意識的に摂取するように心がけていきましょう。それに対して、塩分は無意識のうちに多くなりがちです。子どもの食事は、大人の半分くらいの塩分濃度でちょうど良いといわれています。ぜひご家庭でも目安にしてみてくださいね！

食物アレルギー

近年増えてきている食物アレルギーですが、食物アレルギーとは一体何でしょうか？

食物アレルギーは、アレルゲンとなる食べ物が体内に入ることによって起こります。本来は異物ではない食品を身体が異物と判断し、じんましんやかゆみ、発赤、時には呼吸困難になることもあります。

Q. どんな食品で起こりやすいの？

A. 乳幼児期に特に多いのは卵、乳、小麦です。最近ではナッツ類や魚卵なども新たな原因になっています。

Q. 食物アレルギーは治りますか？

A. 乳幼児期に発症した卵、乳、小麦のアレルギーは、成長とともに自然に治ることが多いです。しかし、学童期や成人になってから発症した食物アレルギーは治りにくいといわれています。