

食育だより NO.1

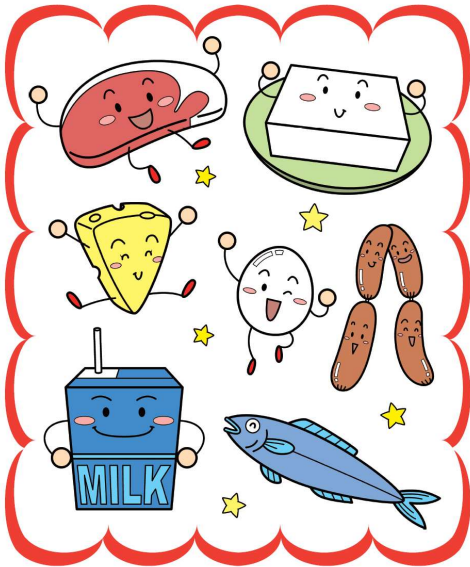
尾張旭市立旭小学校

平成29年4月26日

がっこうきゅうしょく しょうかい 学校給食を紹介します

しんがつき
新学期がはじまりました。みなさん、給食をおいしく、残さず食べていますか？このたよりで
きゅうしょく
は給食のことはもちろん、食べものや健康についてお知らせします。今月は「学校給食」につ
しょうかい
いて紹介します。

からだ
体をつくるもとになる食べもの



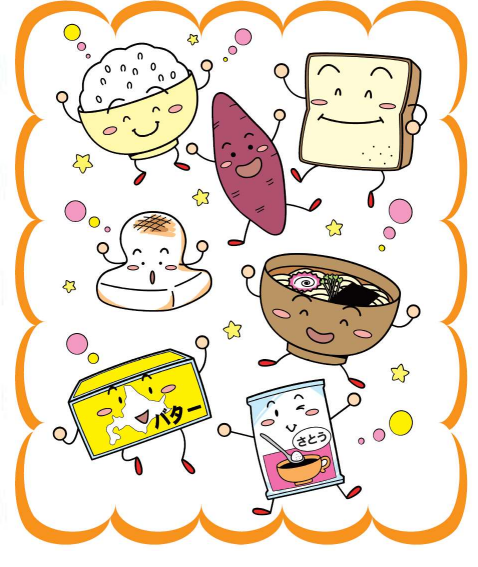
からだ ち にく ほね
体の血、肉、骨になる

からだ ちょうし
体を調子をととのえる食べもの



びょうき からだ まも
病気から体を守る

からだ うごかす
体を動かす食べもの



からだ ねつ ちから
体の熱や力になる



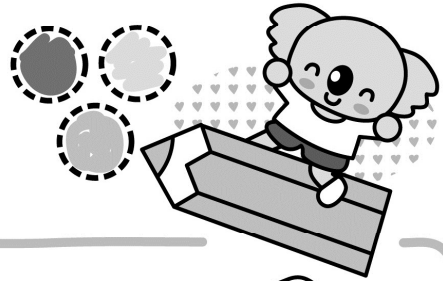
た 食べものは からだ
体のなか
で、おもな 仕事によ
って、みつのグルー
プ（赤、緑、黄）に
あか みどり きいろ
分けることができます。



げんき
元気にすごすために、
かくグループからバラン
スよく食べることが
たいせつです。給食には
みつのグループの食べ
ものがバランスポイント
はい
っています。

食べもののなかまわけ

食べものは、からだへの働きによって、3つのグループに分かれます。赤色、黄色、緑色と、なかまに分けて、○の中をぬってみましょう。



えいようれっしゃ

あかいろ
からだの血や肉、骨になる食べもの

きいろ
からだの熱や力を出す食べもの

みどりいろ
からだの調子をよくする食べもの

こたえ ★あかいろ……たまご なっとう 牛乳 さかな にく ★きいろ……じゃがいも うどん ごはん パン
★みどりいろ…ほうれん草 たまねぎ にんじん りんご