

H30年



ぱくぱく*もぐもぐ

岡山市立芳泉小学校*ひばり分校 給食だより

新学期が始まり2週間がたちましたね。学校生活のリズムは整いましたか？

これからいろいろな学校行事や校外学習もあります。毎日、元気でがんばるために「早寝・早起き・朝ごはん！」を心がけていきましょう♪

<今月の目標>

★健康なからだをつくろう！

すっきり

しっかり

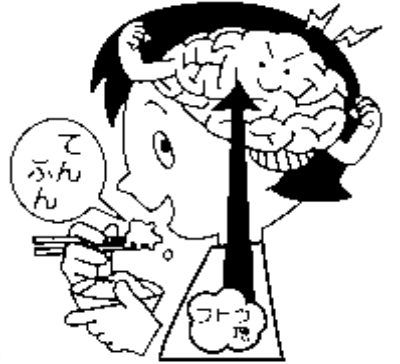
朝

ごはんから一日が始まります♪

朝ごはんをきちんと食べていますか？

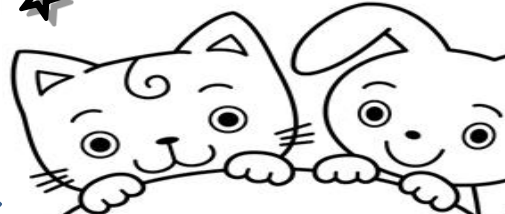
「食べている」という人でも、パンや飲み物だけなどになっていませんか？健康な体づくりのためには、いろいろな食品をバランスよく組み合わせてとることが大切！そのときに目安となるのが、食品を赤・黄・緑の3色に分けてバランスよく食べる方法です。

一日のスタート！朝ごはんも、3つの色の食品をそろえて、いろいろな組合せで食べるようにしましょう(^-^)/

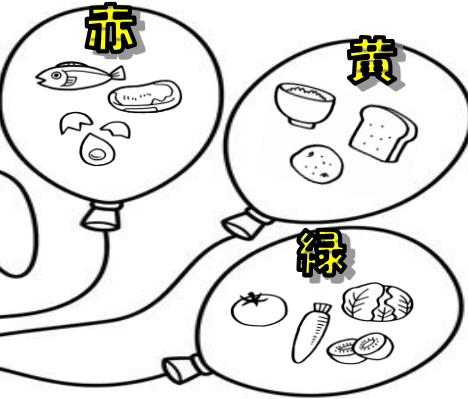


～赤・黄・緑のたべもの～

★そろっていますか？！



栄養のバランスがとれているかな？まいにちの食事でチェックしてみよう！



赤色のグループは骨や歯、筋肉の材料になる食べもの♪からだめざ体の目覚ましたよ！

赤

体をつくるもとになるよ！
(たんぱく質やカルシウムの多い食品)

黄

黄色のグループはでんぷんの多い食品！食べるとうの栄養「ぶどう糖」になるんだよ。ぶどう糖はたいせつな頭の目覚ましスイッチさ！きちんと食べてるかい？

エネルギーのもとになるよ！
(でんぷんの多い食品)

緑

緑色のグループは野菜やくだものです♪食物せんいが多いので、食べるとおなかの目覚ましスイッチが入りますよ。ビタミンは、赤や黄色の食品の栄養素がしっかり働けるよう助けてくれます。だから、給食にも野菜がたくさん使われていますね。しっかり食べるといいわ！

体のちょうしをととのえるよ！
(ビタミンや食物せんいの多い食品)

