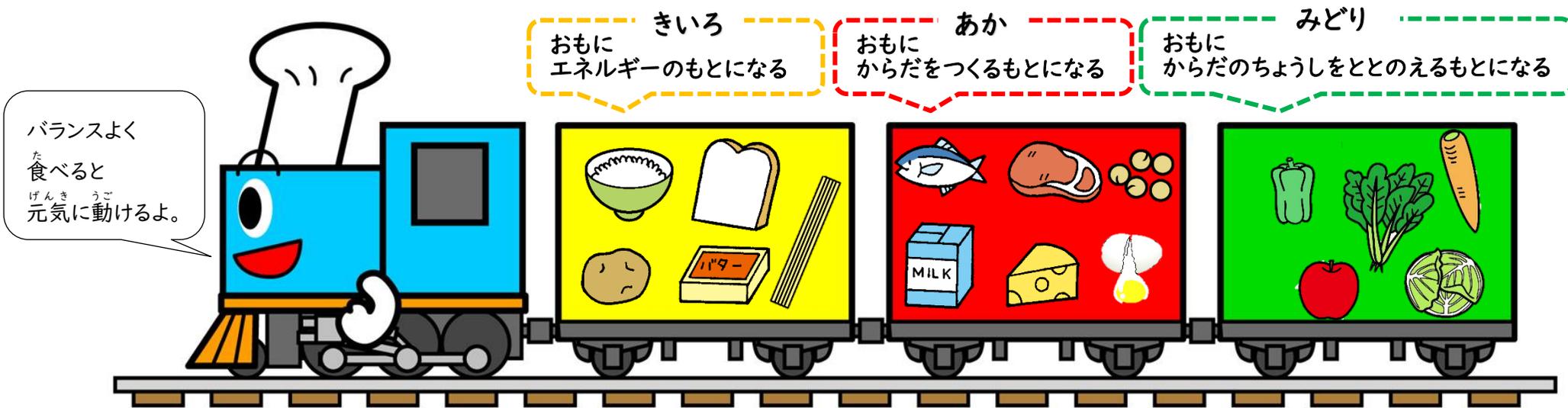


がつ
8・9月

た げんき からだ つく
しっかり食べて元気な体を作ろう

げんき からだ つく
元気な体を作るには、なんでもバランスよく食べることが必要です。

はたら きごとに食べものは大きく分けると3つの分けことができ、「きいろ」「あか」「みどり」の3つの色に分けています。



この3つの働きをする食べものを、バランスよく食べることが大切です。給食では、きいろ、あか、みどりの食べものがそろうように考えられています。残さずしっかり食べましょう。



ほね は つよ
骨や歯を強くするカルシウム
がたくさんある牛にゅうも飲もう!



きょうしつ
教室にある
こんだて
献立カレンダーで
かくにん
確認してみよう!

| きいろ | あか | みどり |
|----------------|------------------|---|
| おもにエネルギーのもとになる | おもにからだをつくるのもとになる | おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる |
| <p>あぶら</p> | <p>ぶたにく</p> | <p>たまねぎ マッシュルーム みかん トマト にんじん えだまめ</p> |