

ランチタイム1月号

☆ 今月の給食目標

感謝の気持ちで食べましょう

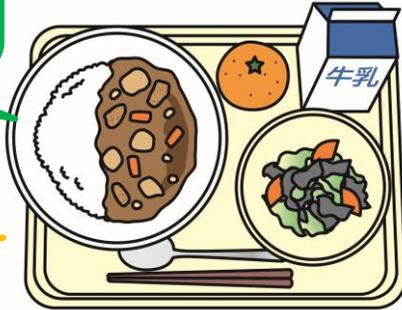
野菜や米を作る農家さん、毎日の牛乳のために牛を育てている牧場の人

野菜など食材を運んでくれる八百屋さんやお肉屋さん

給食のメニューを考える栄養士さん、給食を作っている調理員さんなど

たくさんの方が給食には関わっています。

みなさんの健康や成長を思いながら、毎日の給食を作っています。



☆ 今月の栄養目標

一日の健康とそれに必要な栄養を知ろう

元気に過ごすためには、毎日の生活の中で、調和のとれた食事、適切な運動、十分な睡眠が必要です。

栄養のバランスのとれた食事をすることによって、体をよりよく成長させることができます。

そのためには、赤・黄・緑のいろいろな種類の食品を食べることが大切です。

— どんな食事がからだにいいのかな —

Aさん

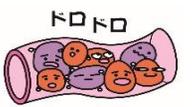


肉のあげものがだいすきです



みどりがすくない

あかきいろがおおい



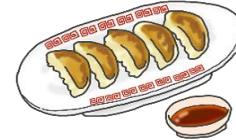
血がドロドロになる



Bさん



白いごはんとラーメンがだいすきです



ふとりやすい

Cさん



やさいとくだものはよくたべます



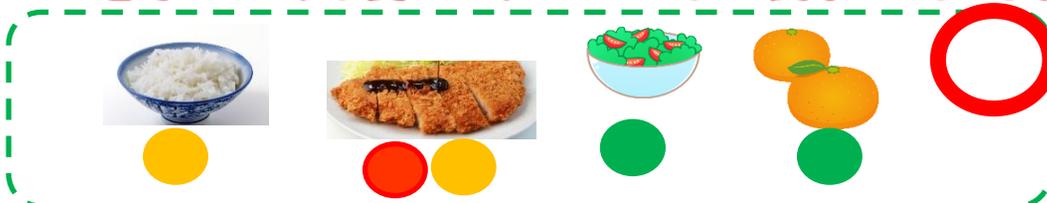
きいろがすくない

ちからがでない



あかきみどり
赤 黄 緑

をそろえて、栄養のバランスのとれた食事にしましょう。



3つのグループの食べものを3食きちんと食べましょう。



