

ランチタイム10月号

☆ 今月の給食目標

食後は静かに休みましょう

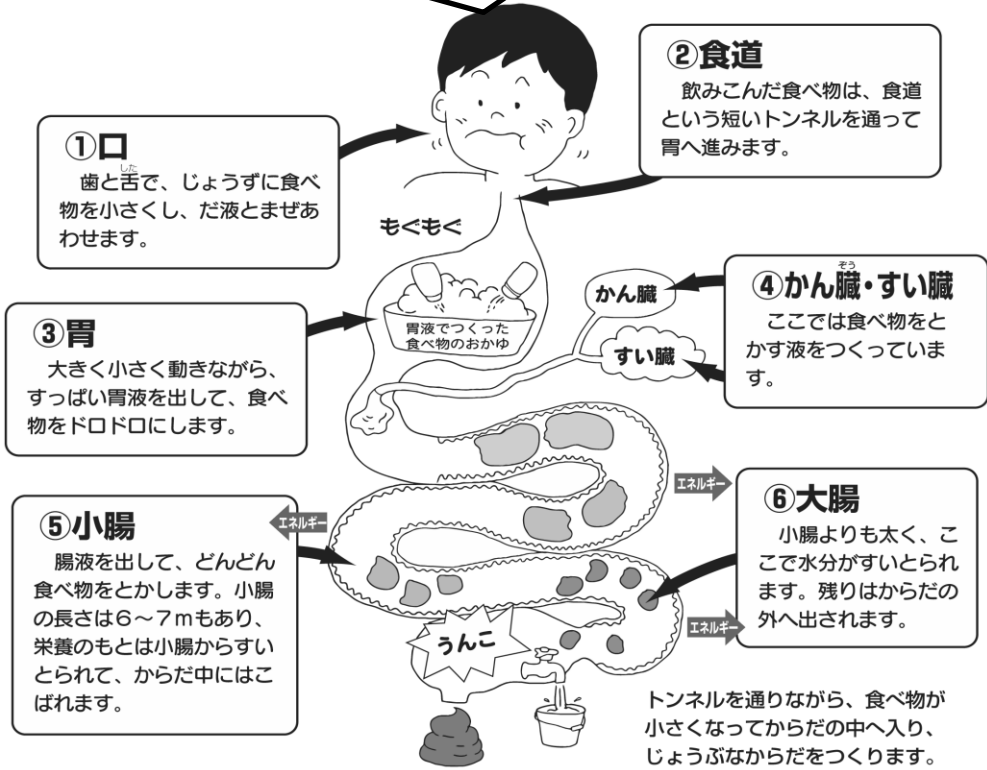
みんなが食べ終わるまで静かに待ちましょう。

食べ物が、みんなの体の中で、どんなふうにかわっていくのか、番号順にみてみましょう。

食後にすぐ運動すると消化がわるく、おなかがいたくなったり、はきけをおこしたりするので急な運動はやめましょう。



食後の過ごし方を工夫しましょう。本をよんだり、からだを休めるといいよ！

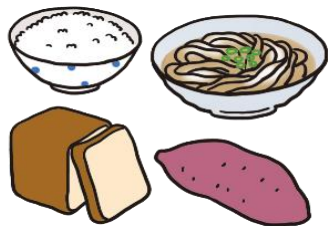


☆ 今月の栄養目標

食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

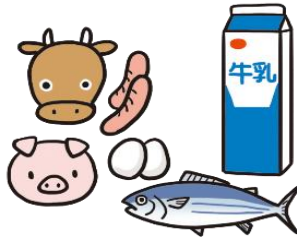
食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

黄のグループ
たんすい かぶつ しじつ
炭水化物・脂質



パワーアップ!
(おもにエネルギーになる)

赤のグループ
あか
たんぱく質・無機質 (カルシウム)



じょうぶ からだ 丈夫な体!
(おもに体をつくる)

緑のグループ
みどり
ビタミン・無機質



げんき 元気でニコニコ!
(おもに体の調子を整える)

※無機質はミネラルともいわれます。無機質のうち、カルシウムは骨や歯の成分になりますが、無機質には体の調子を整えるはたらきもあります。

