

給食だより



H26.10 水俣市学校給食センター

好ききらいせず、何でも食べよう

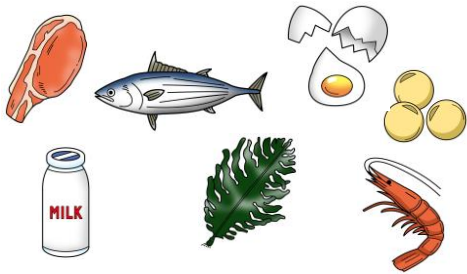
みなさん、好ききらいはありますか？

毎日元気にすごすためには、赤・黄・緑の食べ物を好ききらいせずに食べることが大切です。

赤の食べ物

からだ 体（ち・にく・ほね）をつくるもとになる

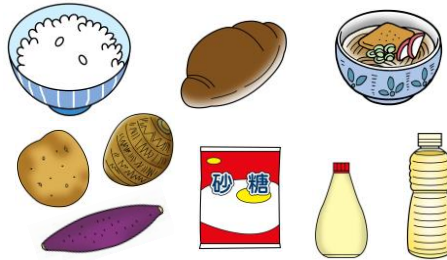
にく・さかな・たまご・だいち・ぎゅうにゅう・かいそうなど



黄色の食べ物

エネルギーのもとになる

ごはん・パン・めん・いも・さとう・あぶらなど



緑の食べ物

からだ 体のちょうしをととのえるもとになる

やさい・きのこ・くだものなど



好ききらいすると…？！



イライラする



ほねがよわくなる



フラフラする



びょうきになる



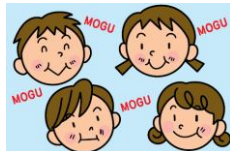
おなかのちょうしがわるくなる

好ききらいをなくす工夫

☆まずはひとくち食べてみよう



☆みんなで一緒に食べよう



☆旬のものを食べよう



☆おなかをすかせて食べよう



☆自分で野菜を育てたり、料理を作ったりしてみよう

