

給食だより



H26.10 水俣市学校給食センター

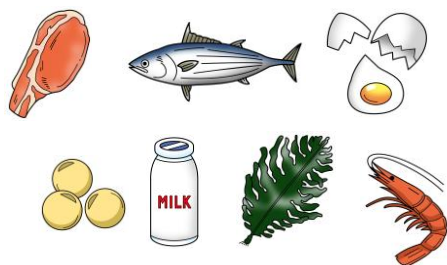
好き嫌いせず、何でも食べよう

みなさん、好き嫌いはありませんか？
毎日健康に過ごすためには、赤・黄・緑の食べ物を好き嫌いせず、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。

赤の食品

体（血・肉・骨）をつくるもとになる

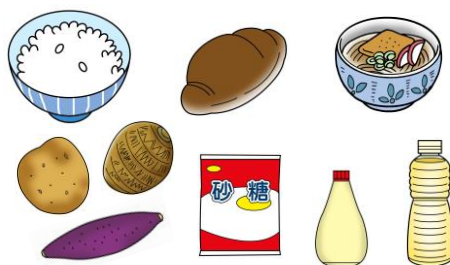
肉・魚・卵・大豆・牛乳・海藻など



黄色の食品

エネルギーのもとになる

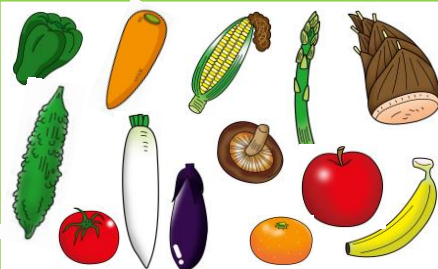
ごはん・パン・めん・いも・砂糖・油など



緑の食品

体の調子を整えるもとになる

野菜・きのこ・果物など



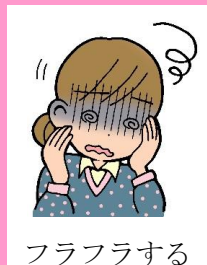
好ききらいすると・・・？！



イライラする



骨が弱くなる



フラフラする



病気になる



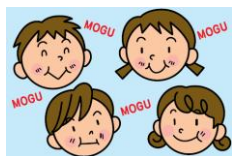
おなかの調子が悪くなる

すききらいをなくす工夫

☆まずは一口食べてみよう



☆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

