

給食だより

H24.10 水俣市学校給食センター

すききらいせず、^{なん}何でも^た食べよう

みなさん、すききらいはありますか？

まいにち^{げんき}元気にすごすためには^{あか き みどり}赤・黄・緑の^{しょくひん}食品を^たすききらいせず^{たいせつ}に食べることが大切で

すよ。

あかのしょくひん

からだ(ち・にく・ほね)
をつくるもとになる

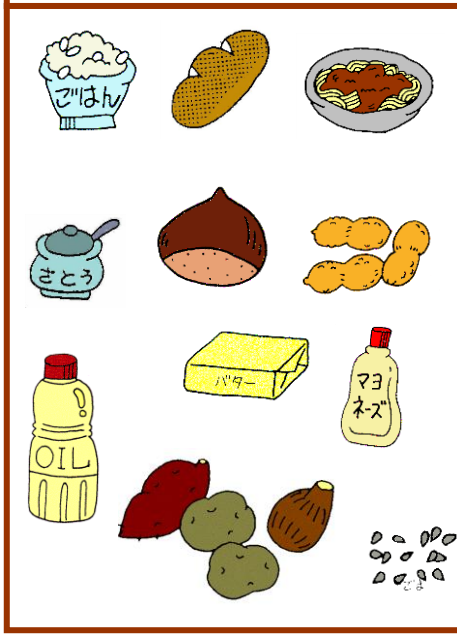
にく・さかな・たまご・だ
いず・ぎゅうにゅうなど



きいろのしょくひん

エネルギーの
もとになる

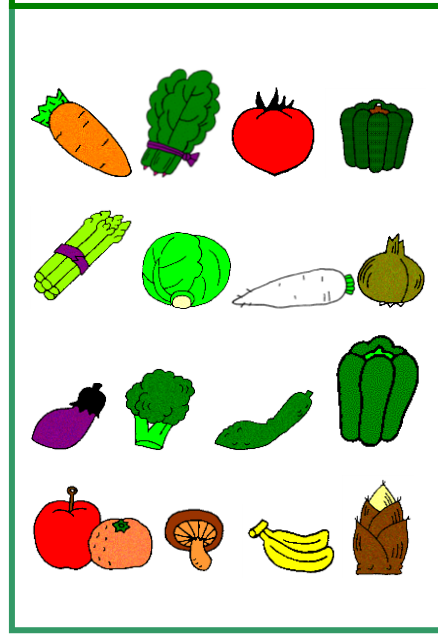
ごはん・パン・めん・いも・
さとう・あぶらなど



みどりのしょくひん

からだのちょうしを
ととのえるもとになる

やさい・くだものなど



すききらいをすると・・・こんなことに！



からだのだるくなる



びょうきになりやすい



いらいらする



ほねがよくなる



おなかのちょう
しがわるくなる