給食だより

H２４.１０ 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？
毎日元気に過ごすためには赤・黄・緑の食品を好き嫌いせずに食べることが大切です。
好き嫌いせずに、いろんな種類の食べ物を食べましょう。

「赤」の食品

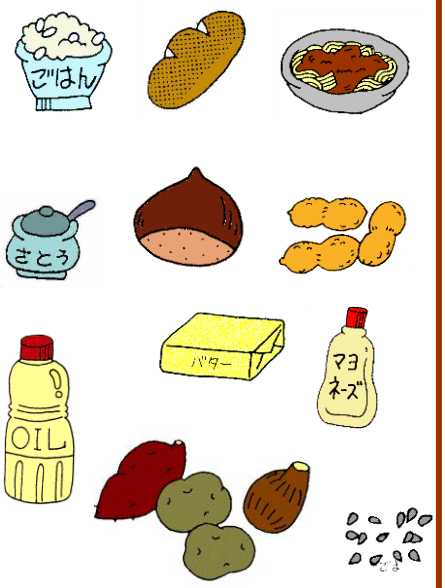
体（血・肉・骨）
をつくるもとになる

肉･魚･卵･大豆･牛乳など

「黄色」の食品

エネルギーのもとになる

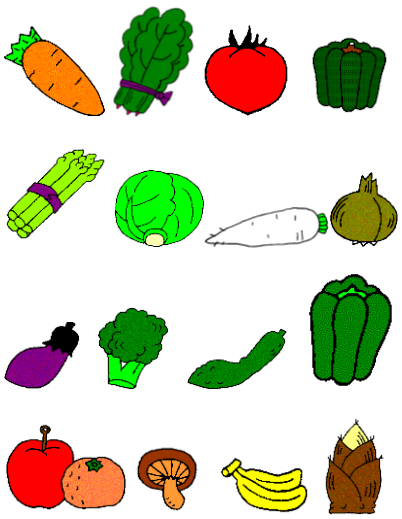
ご飯・パン・めん・いも
砂糖･油など



「緑」の食品

体の調子を整える
もとになる

野菜･果物など



好き嫌いをすると・・・こんなことに！

体がだるくなる

病気になりやすい

いらいらする

骨が弱くなる

おなかの調子が
悪くなる