

給食だより

H23.7 水俣市学校給食センター

すききらいせず、なんた何でも食べよう

暑くなってくると食欲がなくなりますが、夏バテせずに元気にすごすためには赤・

黄・緑の食品をすききらいせずに食べることが大切です。

あかのしょくひん

ほねや肉になり体をつくる

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

ねつやちからになる

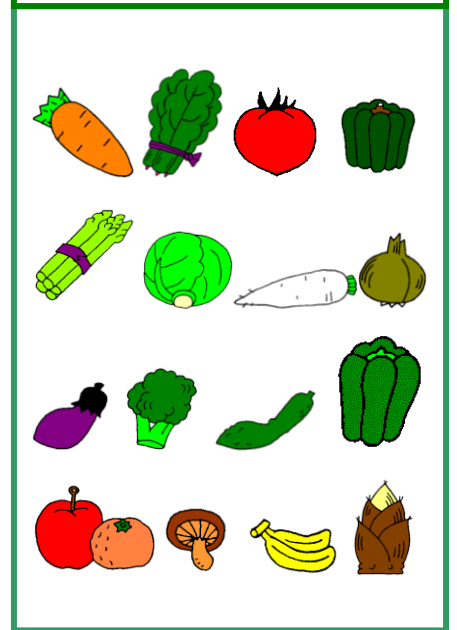
ごはん・パン・めん・いも・さとう・あぶらなど



みどりのしょくひん

体のちょうしをととのえる

やさい・くだものなど



すききらいをすると・・・こんなことに！



からだがだるくなる



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