

給食だより

H23.7 水俣市学校給食センター

好き嫌いせず、何でも食べよう

暑くなってくると食欲が落ちてきますが、夏バテせずに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

骨や肉になり体をつくる

肉・魚・卵・大豆・牛乳など



「黄色」の食品

熱や力になる

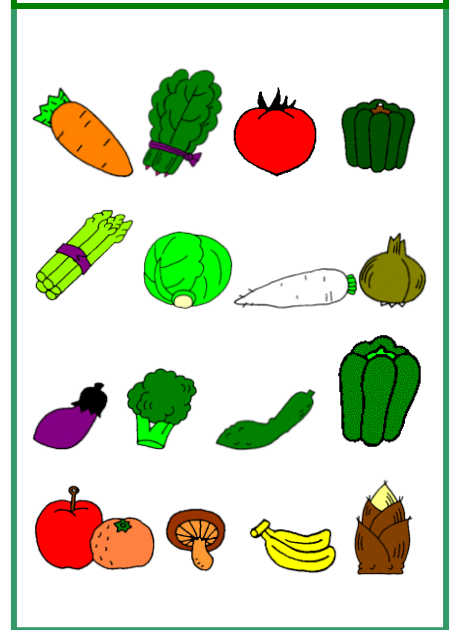
ご飯・パン・めん・いも
砂糖・油など



「緑」の食品

体の調子を整える

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