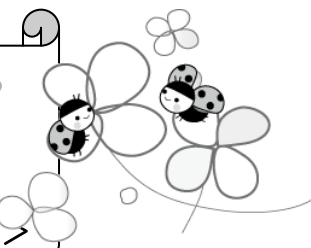




学校給食だより

平成27年度
5月号

＜江田島学校給食共同調理場＞

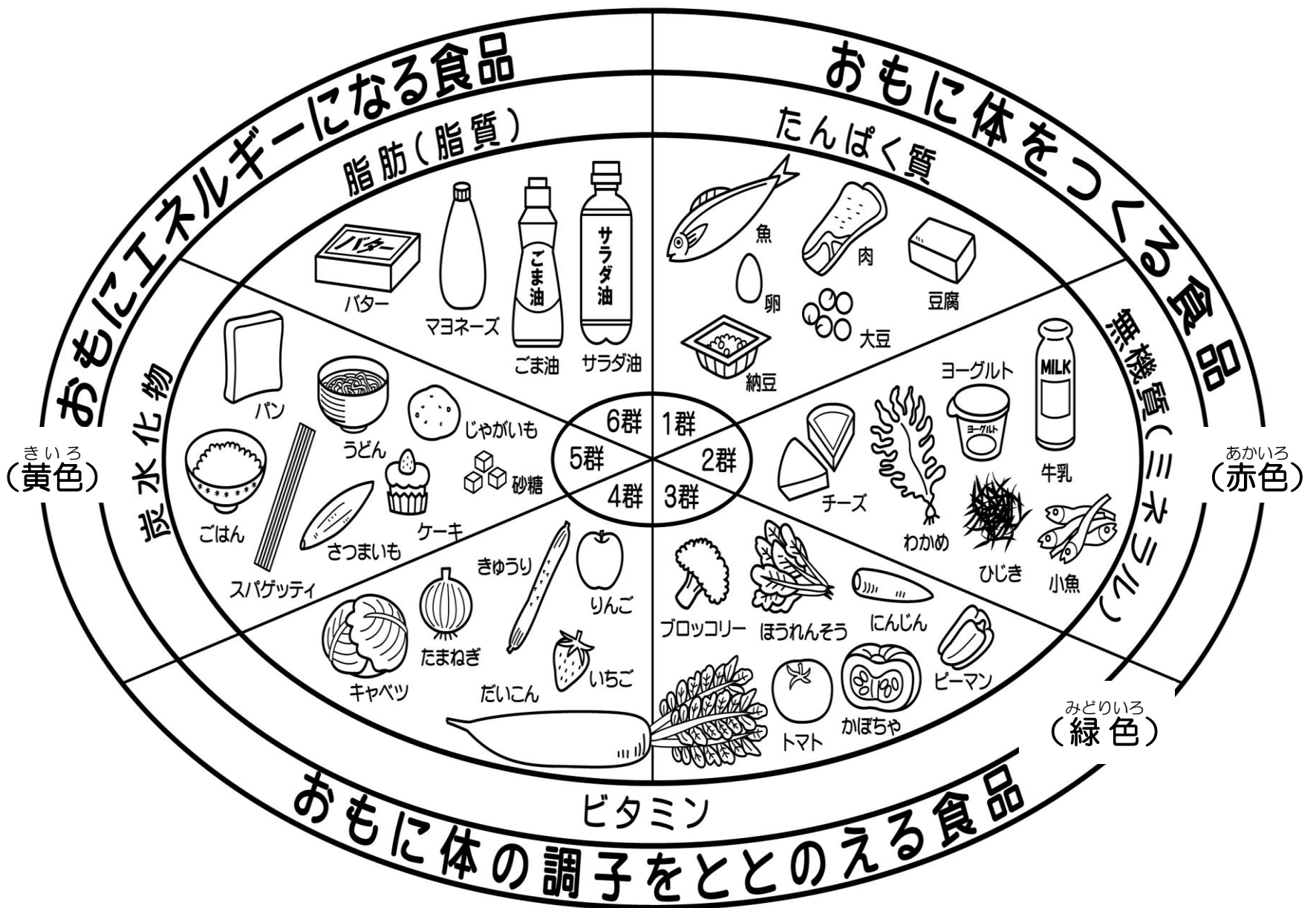


新学期が始まって1ヶ月が過ぎようとしています。子どもたちも新しい環境に慣れ、元気に楽しく学校生活を送っていることと思います。また、過ごしやすい季節になりましたので、食生活に留意しながら活動的に過ごしましょう。

食品のはたらき(役割)を知り、 上手に組み合わせせて食べましょう!

わたしたちが食べている食品は、体のなかで大切なはたらきをしています。また、その食品は、体のなかでのはたらき(役割)によって「赤・黄・緑」の3つのグループに分けることができます。

それぞれのグループの食品をバランスよく組み合わせせて食べて、健康な体づくりをしていきましょう。



☆おもなはたらき☆

- 赤色**・・・おもに体をつくるもとになるもの
食品として：魚・肉・たまご・豆類・乳類・海藻類 など
- 黄色**・・・おもにエネルギー（熱や力）のもとになるもの
食品として：米やパン、めんなどの穀類・いも類・砂糖類
油脂類・種実類 など
- 緑色**・・・おもに体の調子をととのえるもとになるもの
食品として：野菜・果物 など

江田島市の食育キャラクター
もりもりぼうや

「赤・黄・緑」の3つのグループの特徴を理解して、偏りがないように、いろいろな食品を朝・昼・夕方ごはんの食事とるようにして、健康な毎日を過ごしましょう。

