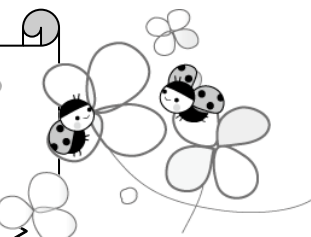




学校給食だより

平成29年度
5月号

＜江田島学校給食共同調理場＞



新緑が美しい季節になりました。新学期がスタートし、子どもたちも新しい環境に慣れてきたころではないでしょうか。一方でこの時期は、環境の変化で疲れなども出やすい時期でもあります。休日にはゆっくりと心と体を休めるようにしましょう。

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のになるもの
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のになるもの
食品として：野菜・果物 など

主食、主菜、副菜の食事を基本にすることで、「赤・黄・緑」の3つのグループをそろえることができます。いろいろな食品を朝・昼・夕方ごはんの食事でするようにして、健康な毎日を送りましょう。

江田島の食育キャラクター
もりもりぼうや

