

きゅうしよく 給食だより ぱくぱく

2021年10月号

ながはまようごがっこう 長浜養護学校

こんげつ もくひょう 今月の目標

「好き嫌いなく何でも食べよう」



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

まいにちけんこう す 毎日健康に過ごすためには、赤・黄・緑の食べ物を好き嫌いせず、

いろいろな種類の食品を食べることが大切です。

あか しょくひん 赤の食品

からだ (血・肉・骨) を つくるもとになる

肉・魚・卵・大豆・
牛乳・海藻など



きいろいしょくひん 黄色の食品

エネルギーの もとになる

ごはん・パン・めん・
いも・砂糖・油など



みどりしょくひん 緑の食品

からだ ちょうし ととの 体の調子を 整える もとになる

野菜・きのこ・果物など



好き嫌いすると・・・！？



イライラする



骨が弱くなる



フラフラする



病気になる



なか ちょうし わ お腹の調子が悪くなる