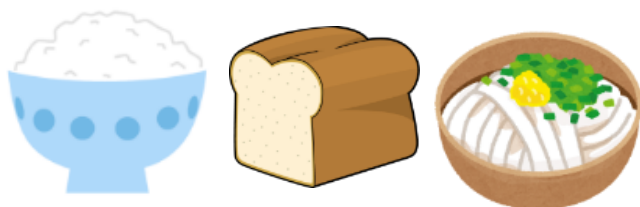


1月 日()たべて元気！わくわくたべもの集会 第9回目 食べ物のなかまと働き

《食べ物の働きを知り、バランスが良く、なんでも食べよう！》

黄

熱や力になるもの

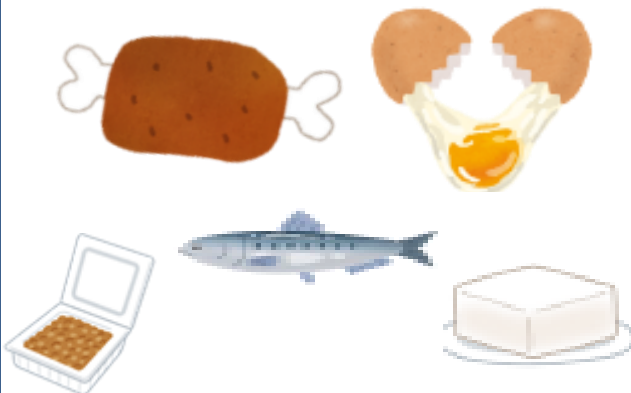


主食となる、ご飯・パン・麺等の炭水化物。体が動くために必要なエネルギーを含んでいる食べ物です。
この他にも、いも・油・砂糖等も含まれます。



赤

血や肉や骨になるもの



主菜となる、肉・魚・卵・豆類等のたんぱく質。体を作る食べ物です。
この他にも、牛乳や乳製品も含まれます。



緑

体の調子を整えるもの



副菜となる、野菜。食物繊維やビタミン等を多く含んでいる食べ物です。
体の調子を整え、風邪や病気にかかりにくい体にしてくれます。
この他にも、果物も含まれます。



今日は、好き嫌いなく、なんでも食べることの大切さについて、話しました。給食には、上の3つのグループの食品が必ず含まれています。

ご家庭でも、1回の食事に3つのグループの食品が入るよう、意識してみてください。
野菜が苦手な場合は、スープで煮たり、シチューに入れると、美味しく食べられます。
給食では、味噌汁やスープに入れています。たくさん食べられます。



おやこ
シェアカード

大和市役所ほいく課