

2023年 6月号

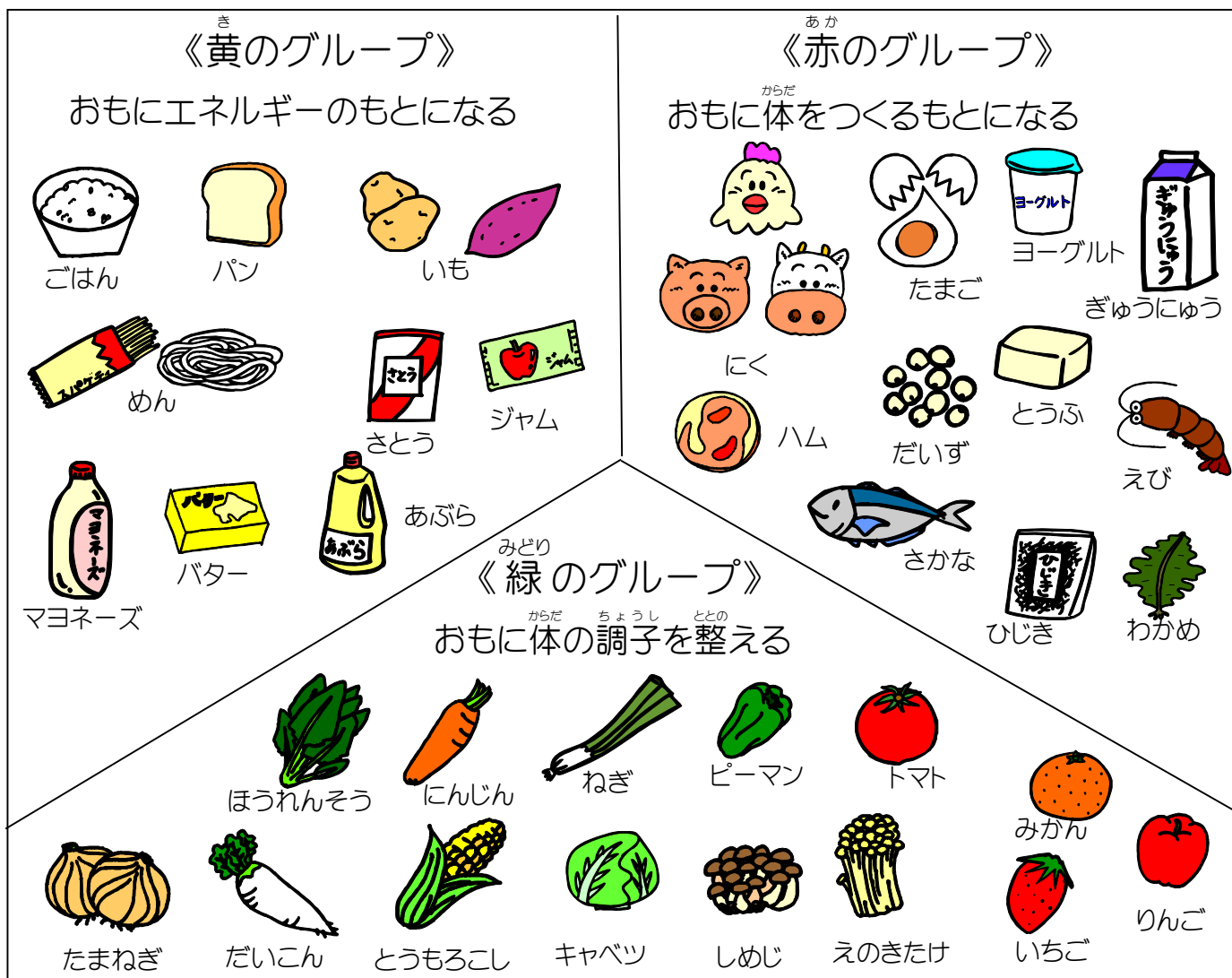
食育つうしん



栄養三色について知ろう

わたしたちが、元気に過ごすためには、毎日の食事を
バランスよく食べることが大切です。
食べものは、身体の中での主なはたらきによって
3つのグループに分けることができます。

黄・赤・緑のグループの食べものを上手に組み合わせて食べるように心がけましょう。



給食では

毎日、黄・赤・緑の食べものが
そろうように献立を考えています。
学校にある栄養黒板や
教室にある日めくりカレンダーで
どんな食べものが使われているか
見てみてくださいね。

日めくりカレンダー



栄養黒板

