

食育つうしん



えいようさんしよく 栄養三色について知ろう



わたしたちが、^{げんき}元気に過ごすためには毎日、1日3食^{まいにち}バランスよく^{にち}食べることが大切です。
 食べ物は、^{からだ}身体の中での^{なか}主な^{おも}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。
 すききらいをできるだけなくし、^き黄・^{あか}赤・^{みどり}緑のグループの食べ物を上手に^た組み合わせ^{もの}て^{しょうす}く^あ合わせるように^た心が^{こころ}けましょう。

●食事は3つのグループをそろえましょう



き 黄のグループ

おもに エネルギーのもとになる



あか 赤のグループ

おもに ^{からだ}体をつくるもとになる



ひ 日めくりカレンダー

5月6日(金)

ぶたキムチ

MILK

ごはん

じゃがいものみそしる

大

キムチ		
キムチ(召材)は、白菜などの野菜を薬液などで漬けた、韓国・朝鮮のお漬け物ですが、白菜のキムチが一番有名です。		
白菜のほかに、大根のキムチ(カクテキ)やきゅうりのキムチ(オイキムチ)やいか(イカフェ)などもあります。		
今日は、白菜のキムチとぶた肉をいためた「ぶたキムチ」です。		

黄	赤	緑
おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる
ごはん	きゅうり	はくさいのキムチ
じゃがいも	たまねぎ	きゅうり・たまねぎ
ななめあすら	いちご	にら・にんじん
さとう	キャベツ	りゅうおうみそ
	にら	あおなご

みどり 緑のグループ

おもに ^{からだ}体の調子^{ちょうし}を整^{ととの}えるもとになる



きょう 給食にはどんな食べ物が入っていたかな？
 ひ 日めくりカレンダーの下を見ると、確認できますよ。

