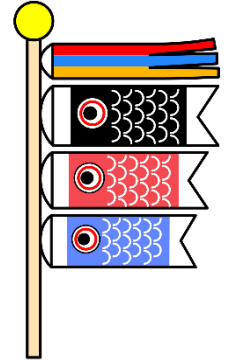


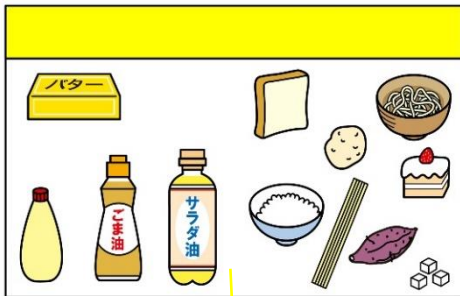


5月の給食目標 「食べ物の仲間を知ろう」

新年度が始まって1ヶ月。新しい生活に慣れてきた一方で、疲れもたまっているかもしれません。5月は気温も高くなります。毎日元気に過ごすためにも、朝ごはんを食べて登校し、昼休みは、元気に外で遊びましょう！



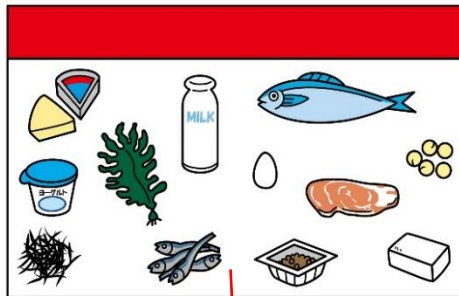
5月の給食目標は「食べ物の仲間を知ろう」です。食べ物は、そのはたらきによって、黄色・赤色・緑色の大きく3つの仲間に分けられます。それぞれの仲間を知り、バランスよく食べるようにしましょう。



黄色のグループ

米、パン、うどん、油、砂糖、いもなど

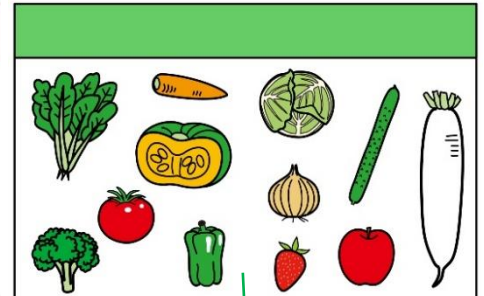
体をうごかす
エネルギーになります。



赤色のグループ

肉、魚、たまご、豆類、乳製品、海藻など

骨や筋肉など体をつくれます。



緑色のグループ

野菜、きのこ、くだもの

病気に負けない体をつくれます。

栄養黒板を知っていますか？

保健室の前に栄養黒板があります。保健給食委員会の5、6年生が、今日の給食のこんだてや、赤色・黄色・緑色の3つの仲間に分けてその日に使う食材を毎日掲示しています。ぜひ見に来てくださいね！

