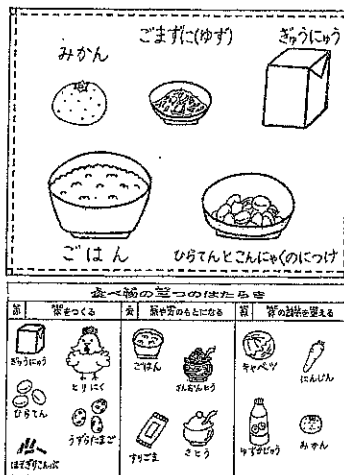


にこにこランチ 6 がつ

平成28年6月2日
京都市立養正小学校
校長 杉森 徳行
栄養教諭 脇野 由友子

さうしよく
給食カレンダーを
見てみよう！

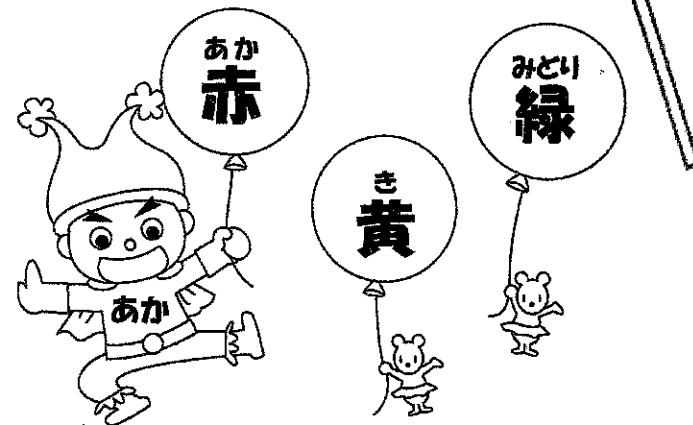


けんこう からだ
健康な体づくりのためには、
いろいろな食品を組み合わせ
とることが大切です。その際に、目安となるのが食品
を赤・黄・緑の3色に分けて、バランスよく食べる
方法です。

みなさんも3つの色の食品を覚えて、いろいろ組
み合わせて食べるようにしましょう。

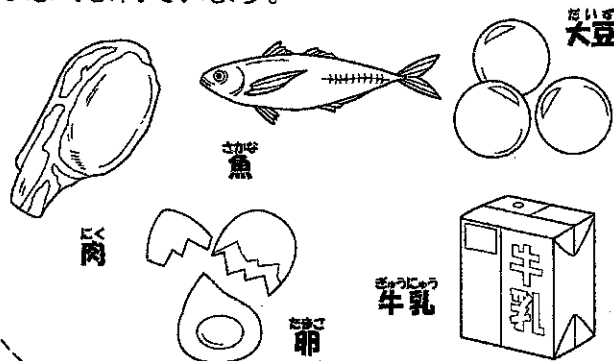
そろっているかな？

栄養大サーカス



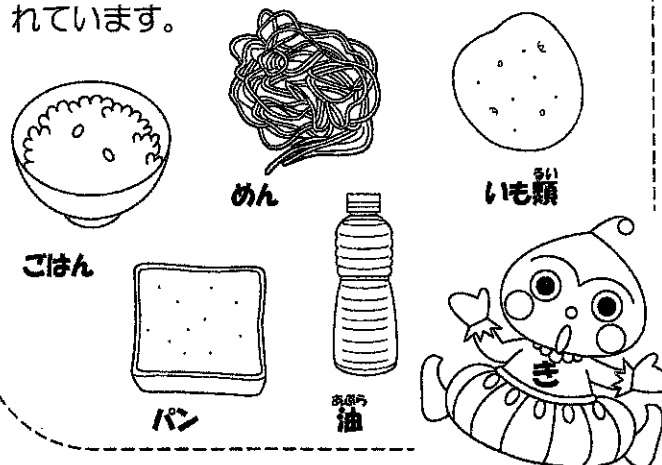
からだ
赤 体をつくる

おもに、血や肉をつくるもとになるたんぱく
質やほねや歯をつくるもとになるカルシウム
がふくまれています。



ねつ ちから
黄 熱や力のもとになる

おもに、熱や力のもとになる栄養がふくま
れています。



からだ ちょうし ととの
緑 体の調子を整える

おもに、体の調子を整えるビタミンがふく
まれています。

