

5月

給食だより

平成25年4月30日
 妙高市立妙高高原南小学校

しんねんど 新年度がスタートして1ヶ月が経ちました。楽しい学校生活を送ることができているようで、給食もはりきって食べていますね。しかし、なれてくると疲れも出てきます。たくさん勉強して運動した後は、ごはんをしっかり食べ、十分に睡眠をとりましょう。

栄養のバランスについて考えよう

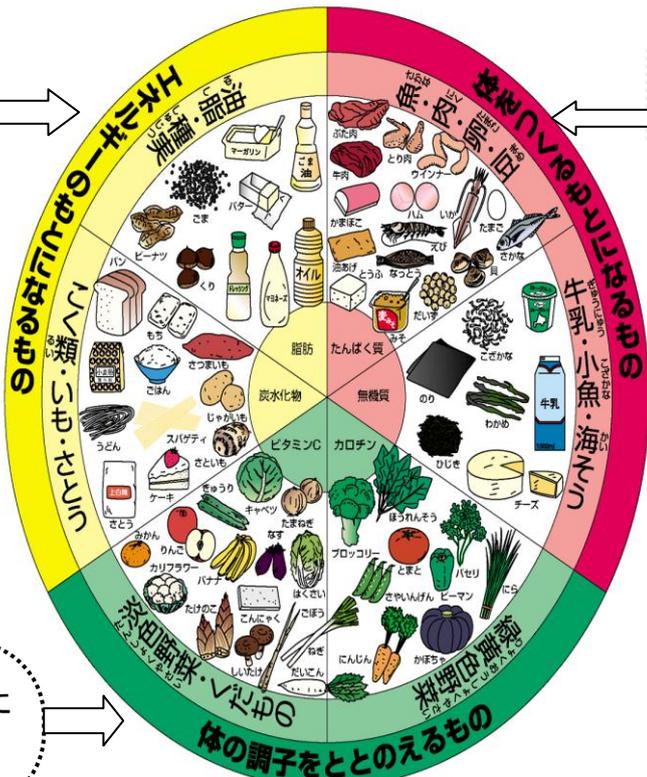
げんき 元気のもととは食事からです。赤・黄・緑の3つの食品群をまんべんなく食べるようにしましょう。

★黄色の食品群は、主にエネルギーのもとになります。

★赤色の食品群は、主に体をつくるもとになります。

黄色の食品群の食べ物が不足すると
 ・力が出にくくなる
 ・息ぎれしやすくなる

赤色の食品群の食べ物が不足すると
 ・丈夫な骨・血液を作りにくくなる
 ・強い筋肉を作りにくくなる



★緑色の食品群は、主に体の調子を整えます。

クイズだよ！
 挑戦してみよう♪

緑色の食品群の食べ物が不足すると
 ・風邪をひきやすくなる
 ・疲れやすくなる

4月放射線検査結果

品目	産地	検査結果
きゅうり	群馬	不検出
人参	鹿児島	不検出

次の食品は赤・黄・緑の仲間かな？

- ① さやいんげん
- ② ピーナッツ
- ③ かまぼこ
- ④ チーズ
- ⑤ たけのこ

答えはイラストの中にかくれているよ☆