

栄養士 石井 彩音

こんげつ
今月の
 きゅうしょくもくひょう
給食目標

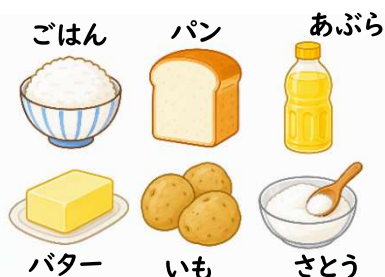
からだ よ た かた し
体に良い食べ方を知ろう

食事は、皆さんが成長したり、活動したり、健康に過ごしたりする上で欠かせないことです。食べ物には、それぞれ違う働きがあります。食べ物の働きは、「あか」、「きいろ」、「みどり」の3つの仲間に分けることができます。今回は、それぞれの仲間の役割と、その仲間に含まれる食べ物の例を紹介します。毎日の食事で、3つの仲間の食べ物をバランスよく食べているか、確認してみましょう。そして、好きな食べ物だけでなく、苦手な食べ物にも少しずつチャレンジして、元気な体を作りましょう。

ち　にく　ほね
血・肉・骨になるもの



ねつ　ちから
熱や力になるもの



からだ ちょうし ととの
体の調子を整えるもの



9/1 は **ぼうさい ひ 防災の日**

かてい そな みなお
家庭での備えを見直そう

たいふう　じしん　さいがい　お　でんき　すいどう
台風や地震などの災害が起こると、電気・ガス・水道など
つか　みせ　た　もの　にちようひん　か
が使えなくなったり、お店で食べ物や日用品が買えなくな
ってしまったりすることがあります。ひごろ　さいがい　そな
ひじょうしょく　じゅんび
非常食などを準備しておきましょう。

