



# 給食だより

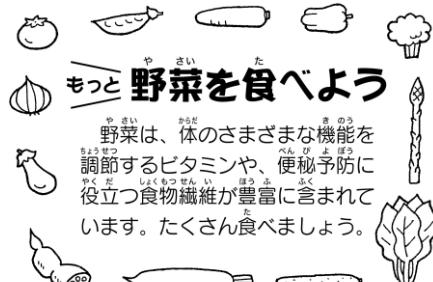
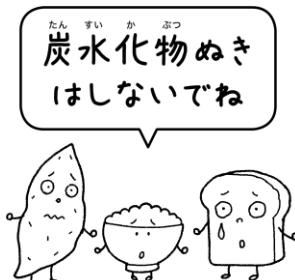
渋谷区立富谷小学校  
令和4年度 9月号

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



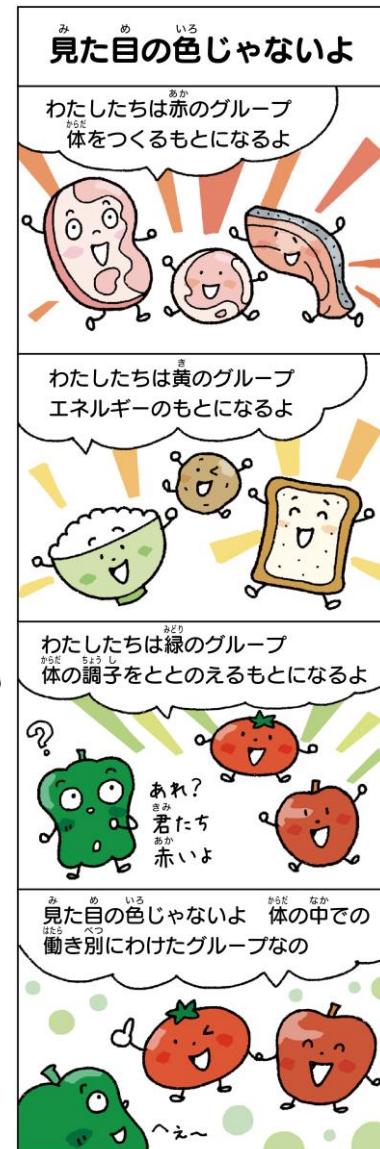
## 偏りなくとりましよう 3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるものとなる食品」、「おもに体の調子をととのえるものとなる食品」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



## 9月1日は防災の日

もしもの時のためには、食料などを備蓄していますか？ これを機会に家族で備蓄するのを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



今月の給食目標は

みなりを きちんと ととのえよう

です。