

食育たより スクールランチ 7月

ゆり はまちょうりつとまりしょうがっこう 湯梨浜町立 泊 小学校 2023 7月

すききらいなく食べよう



わたしたちは毎日いろいろなものを食べて生きています。食べ物は、体の中でのはたらきによって、大きく赤・黄・緑の3つのグループに分けられます。毎日を元気に過ごし、からだが成長するためには、朝、昼、夕、それぞれの食事で、3つのグループの食べ物を、上手に組み合わせて食べましょう。

のう からだ うご
脳や体を動かす
エネルギーになるよ

ち きんにく ほね
血や筋肉、骨、かみの毛、
ひふなど体をつくるよ。

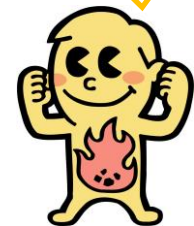
すいぶん
こまめに 水分をとろう



ねっちゅうしょう ぶせ
熱中症を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分をとることが大切です。

からだ ゆく
体の約60~70%が水分です。
すいぶん からだ なか えいようせいぶん はこ からだ あせ にょう
水分は、体の中で栄養成分を運んだり、体から汗や尿
そと たいおん ちょうせつ ひつよう
として外に出し、体温を調節したりするのに必要です。

うんどうまえ うんどうちゆう じかん
運動前と運動中も、1時間ごとにコップ
ばい すいぶん の
1杯の水分を飲むようにしましょう。



すききらいなく、なんでもたべることができるようにしていきましょうね!



からだ ちょうし びょうき
・体の調子をよくする・病気をふせぐ
あか き
・赤や黄のグループのはたらきを助けるよ

