

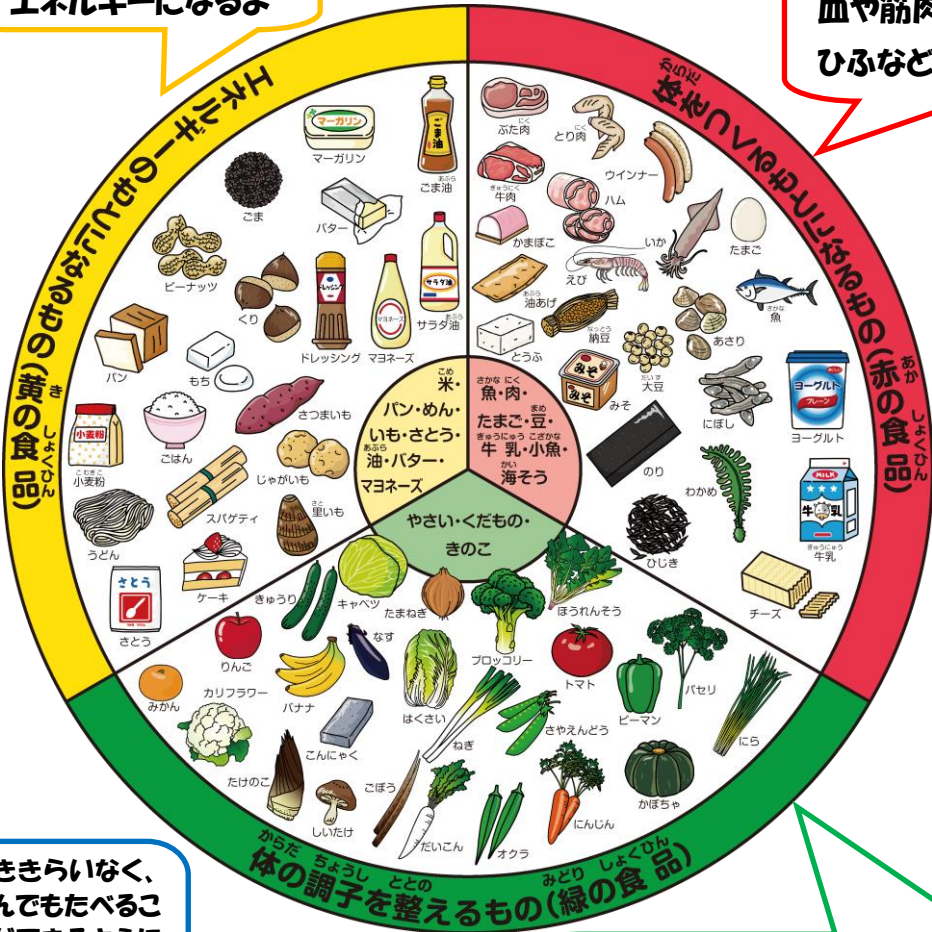
食育だより スクールランチ 7月



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 2024 7月

のう からだ うご
脳や体を動かす
エネルギーになるよ

ち ぎんにく ほね け
血や筋肉、骨、かみの毛、
ひふなど体をつくるよ



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・病気をふせく
 ・赤や黄のグループのはたらきを助けるよ

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。
 朝、昼、夕のそれぞれの食事に、3つのグループの食べ物を、
組み合わせて食べて、元気な体をつくりましょう。

朝ごはんをしっかり食べて、元気にすごそう!

朝ごはんを食べないと、脳や体にエネルギーが不足し、体調不良の原因になります。朝ごはんをしっかり食べて学校に登校しましょう。

朝ごはんの例
 おにぎり+目玉焼き+トマト・ゆでオクラ+バナナ



すききらいをなくして、熱中症予防を!

熱中症を防ぐためにも、すききらいをなくしてみましょう。
 何でも食べることができるようになると、夏の暑さに負けない元気な
 体になります。

みそ汁やスープなどの汁もの、夏野菜やくだものは、
 水分やミネラルが多い食事や食べ物です。

熱中症を防ぐためにも、朝ごはんにも取り入れて
 みてくださいね。

