

えいようだより

2018年 摂津市教育委員会

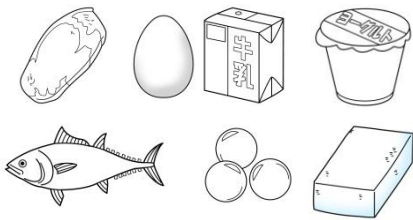
9月 摂津市学校給食会

給食にはいろいろな献立があります。でも、いつもみんなが好きな献立が出てくるとは限りません。食べ物にはそれぞれ働きがあり、その働きによって3つのなかまに分けられます。どの働きもみんなが元気に大きくなるためには必要です。今月は、食べ物の3つのなかま（赤・黄・緑）について紹介します。

食べ物の3つのなかまとその働き

赤のなかまの食べ物

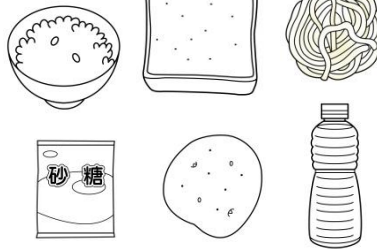
☆ 体をつくるもとになる



肉・魚・大豆・大豆製品・卵・牛乳・乳製品

黄のなかまの食べ物

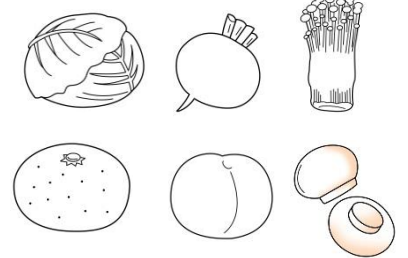
☆ 熱や力のもとになる



ごはん・パン・めん・芋類・油・さとう

緑のなかまの食べ物

☆ 体の調子を整える



野菜・きのこ・果物

給食の献立は赤・黄・緑がそろっています！



成長期のみなさんが健康で元気に毎日をすごせるように、おいしくて栄養バランスがよい献立をつくっています！



みなさんは給食以外の食事でも栄養バランスOKですか？食べ物の3つのなかまがとれるように好ききらいしないで食べましょう！

