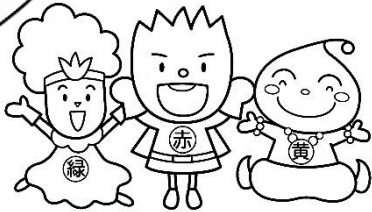


えいようだより

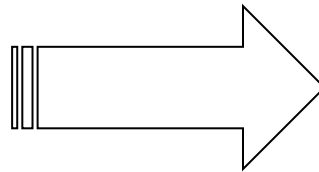
2022年（令和4年）7月
 摂津市教育委員会
 摂津市学校給食会

暑い日が続いています。夏バテになっていませんか？暑さに負けない強い体をつくるためには、「赤」「黄」「緑」の3つの色の食べ物をバランスよく取り入れた食事が大切です！7月のえいようだよりでは、3つの色の中でも「赤色」の食べ物について、おはなしします！

赤・黄・緑
 みんなそろって
 栄養トクが！



今回のメインは・・・



Q. 「赤色」の食べ物と、その働きてなんだろう??

A. じつは、「赤色」の食べ物とは、イチゴやリンゴのように食べ物の見た目の色
 のことではありません。「たんぱく質」や、「カルシウム」という栄養素が多く
 含まれていて、食べると筋肉や骨などの体をつくる働きがあるのが「赤色」
 の食べ物に分けられます！！



下の食べ物は「赤色」の食べ物のなかまだよ！何かわかるかな？

① 〇く 	② さ〇な 	③ 〇まご 	④ ぎゅ〇にゅ〇 	⑤ チ〇ズ・ ヨ〇〇ルト
⑥ 〇〇ず 	⑦ と〇ふ・ 〇っ〇う 	⑧ こ〇〇な 	⑨ 〇いそ〇 	⑩ ぎよ〇〇