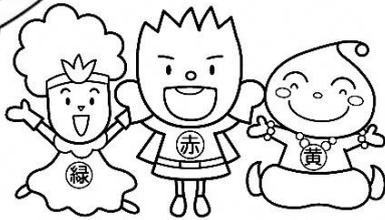


# えいようだより

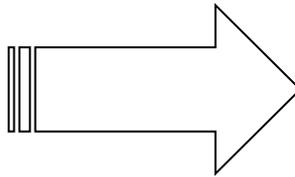
2022年(令和4年)10月  
 摂津市教育委員会  
 摂津市学校給食会

10月になり、朝晩が涼しくなってきましたね。この時期は、「実りの秋」とも言われ、おいしい食べ物がたくさん収穫されます。ですが、おいしいからといって好きなものだけ食べてよいわけではありません。色々な食べ物をバランスよく食べることが大切です。今回は、「緑色」の食べ物についておはなしです。

赤・黄・緑  
 みんなそろって  
 栄養トクゾ!



今回のメインは・・・



みどり



Q. 緑色の食べ物の働きは??

A. 「おもに体の調子をととのえる」です。

Q. 緑色の食べ物ってなにがあるの?



## やさい 野菜



にんじん



トマト



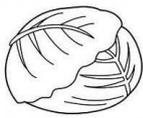
たまねぎ



ブロッコリー



ほうれんそう



キャベツ



かぶら



ピーマン



たけのこ



きゅうり

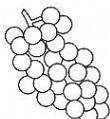
## くだもの 果物



りんご



かき



ぶどう

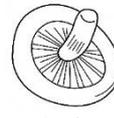


バナナ



みかん

## きのこ きのこ



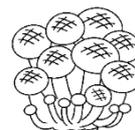
しいたけ



エリンギ



えのきたけ



しめじ



まいたけ

★★★★ 給食の献立は、赤色・黄色・緑色の食べ物がバランスよく入るように考えられています。毎月配られる学校給食だよりをチェックしてみてくださいね! ★★★★★