



「き」「あか」「みどり」の食べものについて知ろう!

給食の献立表には「エネルギーのもとになる」「体を作るのもとになる」「体の調子を整える」の3つに分けて食べものが書いてありますね。今回は、この3つのなかまについてのおはなしです。

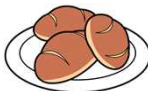


「き」の食べものは ちからをつくるもの

体温を保ったり、体を動かすための「エネルギー」になるんだよ。元気に運動したり、遊んだり、勉強したりするためにはなくてはならない食べものだよ。



ごはん



パン



めん



いも



さとう



あぶら



あぶらやさとうがおおい
ちょうみりょうやおかし

「あか」の食べものは 体をつくるもの

筋肉をつくったり、骨をつくったり、血液のもとになったり、みんなの体をつくるものがいっぱい含まれているよ。



にく



さかな



だいずやだいずせいひん



たまご



ぎゅうにゅう



かいそう



「みどり」の食べものは 体を守るもの

かぜなどのウイルスとたたかったり、皮ふを強くしたり、体のつかれをとってくれたりと大かつやく！みんなの体を毎日守ってくれているよ。



やさい



きのこ



くだもの

食べものは元氣のもと!



人間の体は、朝から夜まで、休みなくはたっている。そのために大切なことは…

食べること!



好きなものだけ食べようか。いえいえ…

**3つの色の食べものと
なかよく!**



肉と野菜とご飯があれば、それでだいじょうぶ? いえいえ…

**ご飯をしっかりと食べて…
お肉の2倍の野菜を食べよう!**

