

食＊はぐくみ通信



特別号④

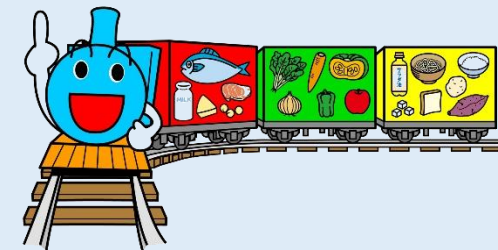
大阪市立滝川小学校

6/12(金)までの給食は、パン、牛にゅう、おかず一品になっています。
分量が少ないので、晩ご飯までにおなかが空いて、ついおやつを食べすぎ
ている人もいないのではないでしょうか。



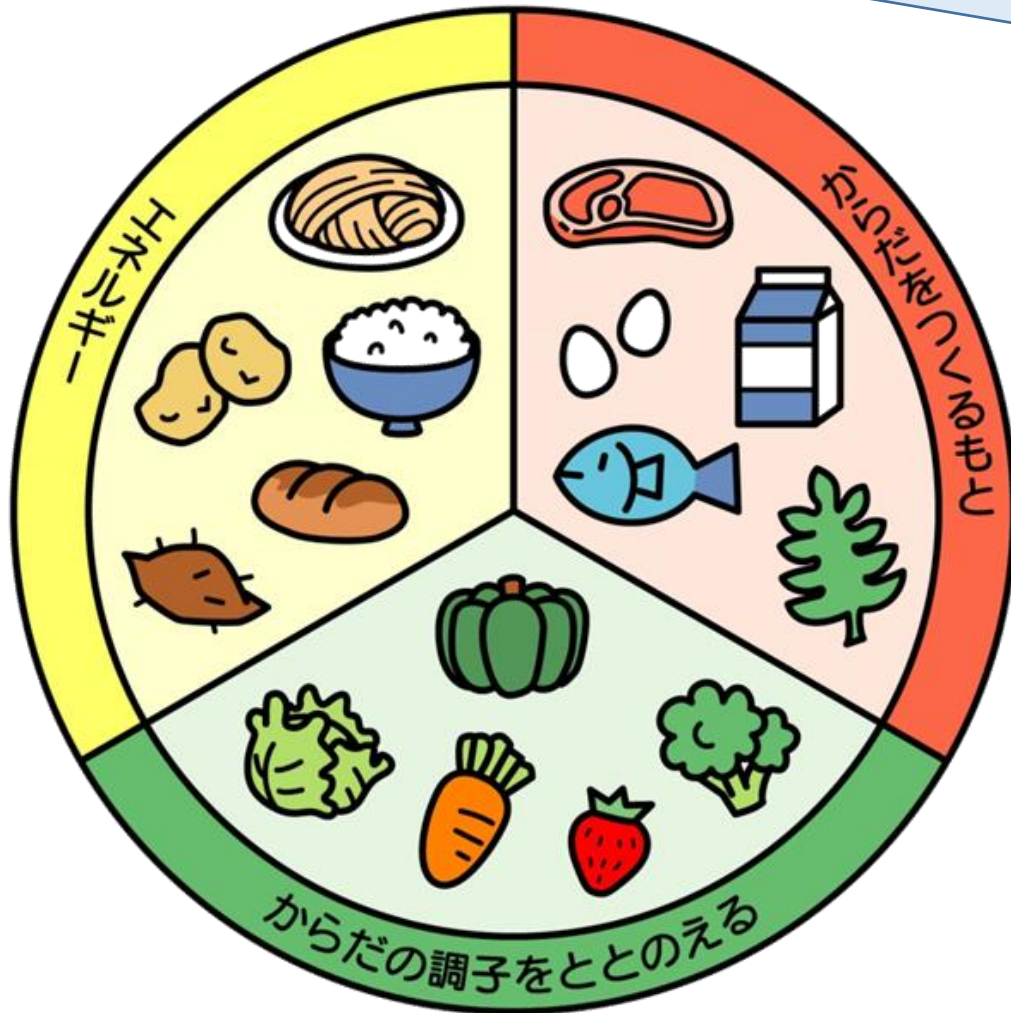
6/4(木)の献立は、「黒糖パン、牛乳、
ハムと野菜の中華スープ」でした。

しっかり食べているもの、不足しているものは
何でしょう？



「黄・赤・みどり」の三色栄養でチェックしてみると…？

パンは？ 牛にゅうは？ スープの具は？

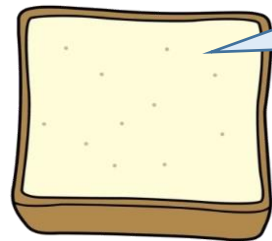


パンと牛にゅうは1 人分の量が出ています。

牛肉とピーマンのいためものと
野菜のおかずも出る予定でした。
(写真は昨年度のもの)

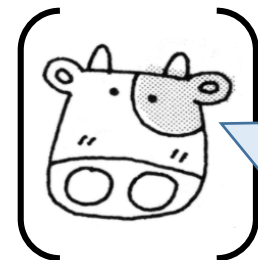


しっかり^た食べているもの



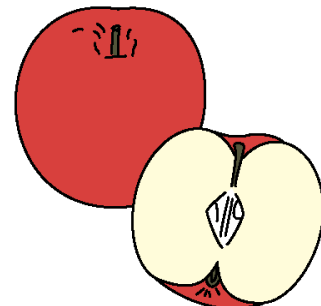
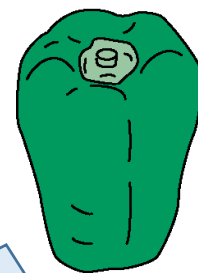
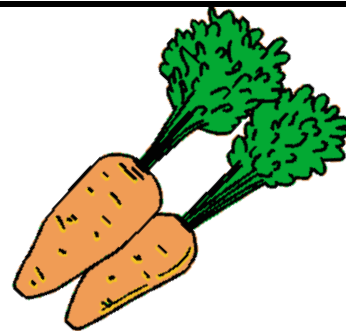
しゅ しよく おな りょう
主食はいつもと同じ量です。

(^{こん だて}献立によって)^{ふ そく}不足するもの



にく さかな た
肉や魚などが足りない
ひ
日があります。
(スープやみそ汁^{しる}の^ひ日)

^{ふ そく}いつも不足しがちなもの



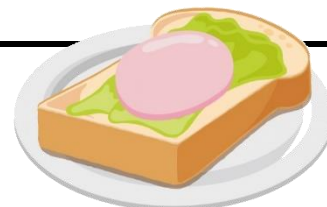
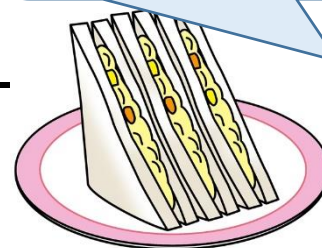
みどりのなかまの^{や さい くだ もの}野菜・果物・
^{ふ そく}きのこは不足しがちな^た食べものです。

えい よう かんが えら
栄養バランスを考えておやつを選ぶとどうなるでしょうか？

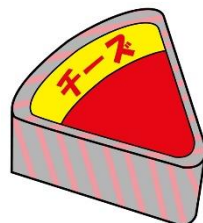
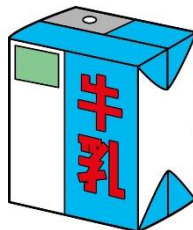
ちゅう い
とりすぎに注意のおやつ



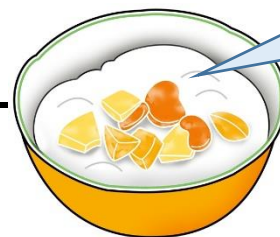
かし
菓子パンよりも、パン＋ハムや
チーズ、やさいの組み合わせが
おすすめです。



おすすめのおやつ



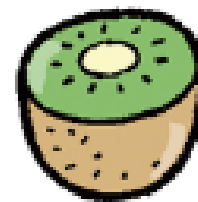
フルーツヨーグルト



おすすめのおやつ



やさい(ジュース)



くだもの

ぶん さん とう こう たん しゅく じゅ ぎょう はじ しゅう かん げん き
分散登校・短縮授業が始まって 1 週間がたちました。みんな、元気に
とう こう きん ちょう つづ つか こ
登校していますが、緊張が続いたり、疲れがたまっていたりする子どもも
いるようです。

しゅう まつ じゅう ぶん きゅう よう すい みる
この週末は「十分な休養（睡眠）・
しょう じ てき ど うん どう
バランスのよい食事・適度な運動」を
い じょう ところ
いつも以上に心がけていただければと
おも
思います。

らい しゅう げん き かお み
また来週、元気な顔を見ることが
たの
できるのを楽しみにしています。

