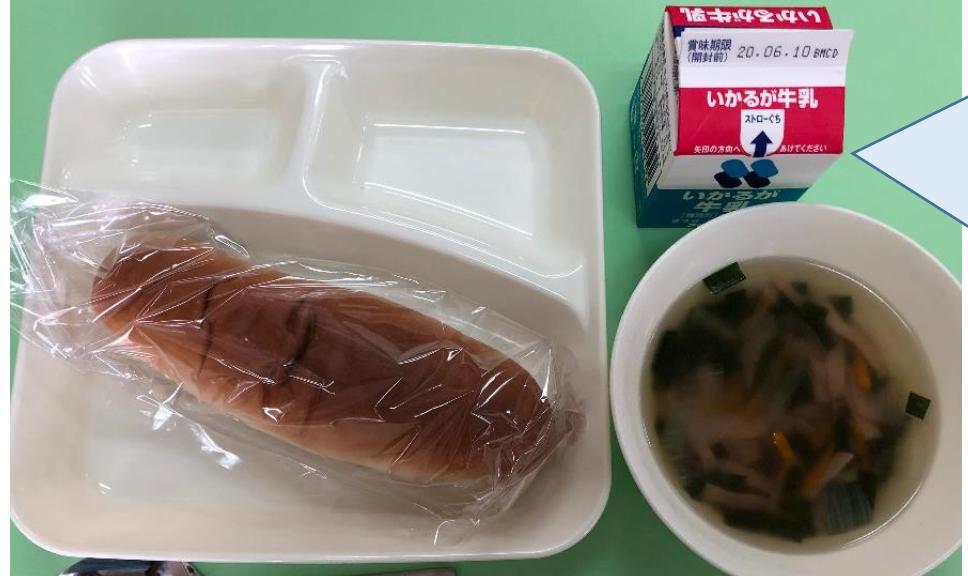


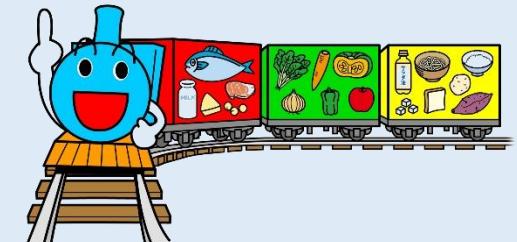
食*はぐくみ通信 ❤ 特別号④

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
ている人もいる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？

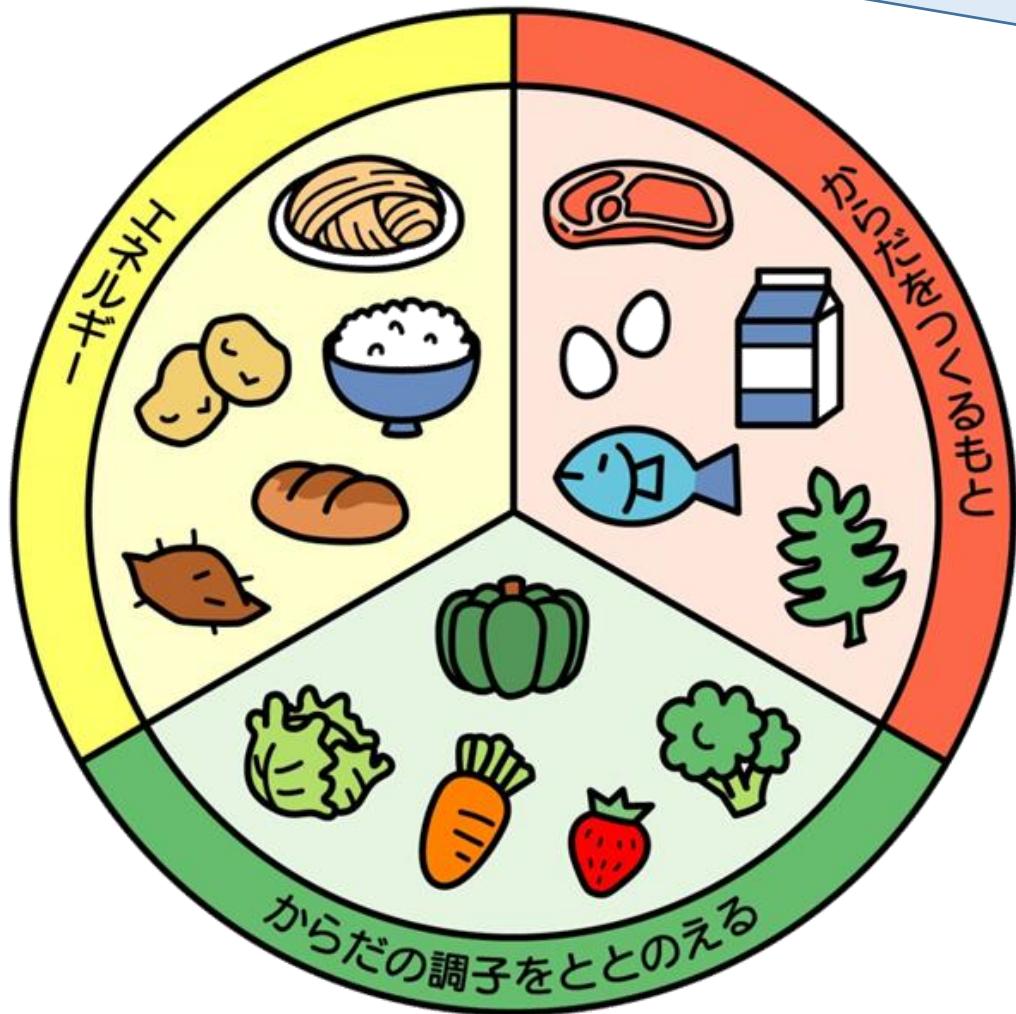


き あか

さん しょく えい よう

「黄・赤・みどり」の三色栄養でチェックしてみると…？

ぎゅう
パンは？牛にゅうは？スープの具は？

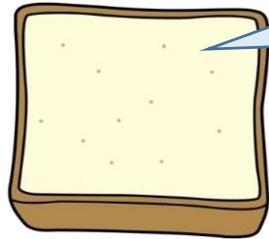


ぎゅう
ひとり ぶん りょう で
パンと牛にゅうは1人分の量がでています。



ぎゅう にく
やさい
で よ て
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)

しっかり食べているもの



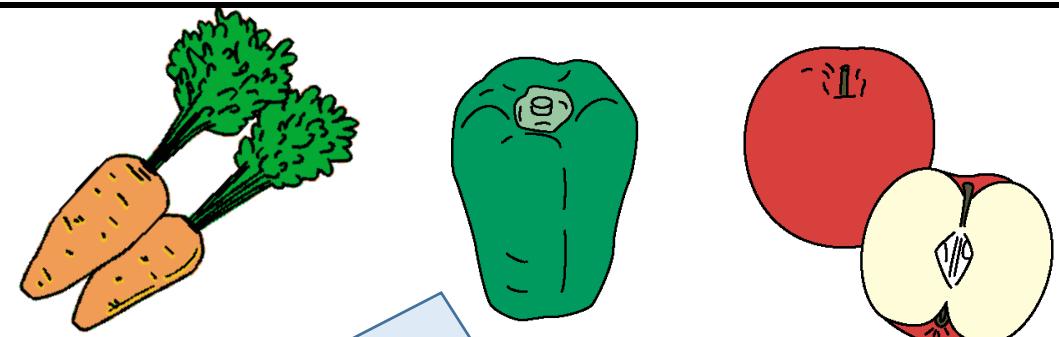
しゅ しょく
おな りょう
主食はいつもと同じ量です。

こん だて
ふ そく
(献立によって)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。
(スープやみそ汁の日)

ふ そく
いつも不足しがちなものの



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

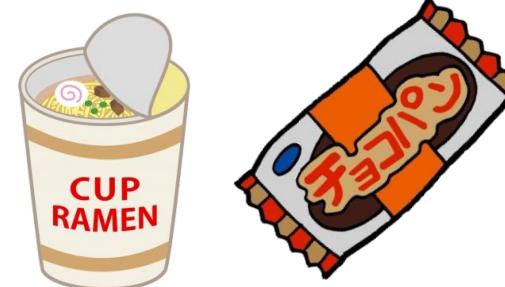
えい よう

かんが

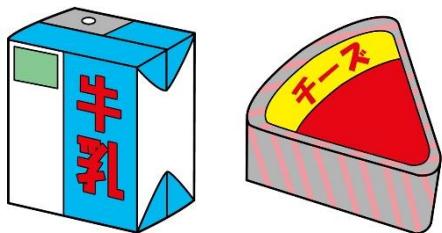
えら

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



おすすめのおやつ

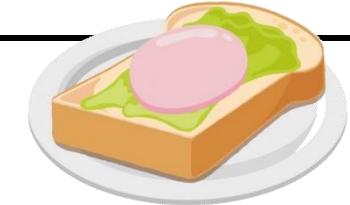
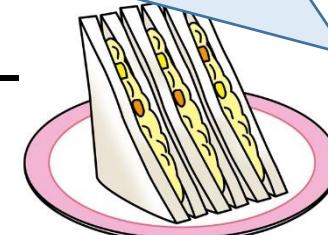


おすすめのおやつ

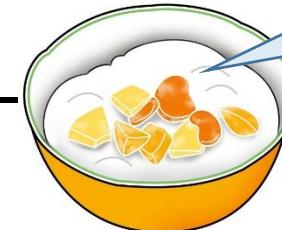


やさい(ジュース)

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。



フルーツヨーグルト



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 すいみん
この週末は「十分な休養（睡眠）・

しょくじ 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 こころ
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。

