



令和7年5月
大阪市立南大江小学校

春から初夏へとうつりかわり、過ごしやすくなりました。

新しい環境にもそろそろ慣れてくるころですが、4月からの

緊張感がとけ、つかれが出やすくなります。夜ふかしは

ひかえて、よく寝て、朝ごはんを毎日しっかり食べて、元気に1日をスタートさせましょう。

食べものは、元気のもと！

みなさんの体は、朝から晩まで休むことなく働いています。体が元気に働くために

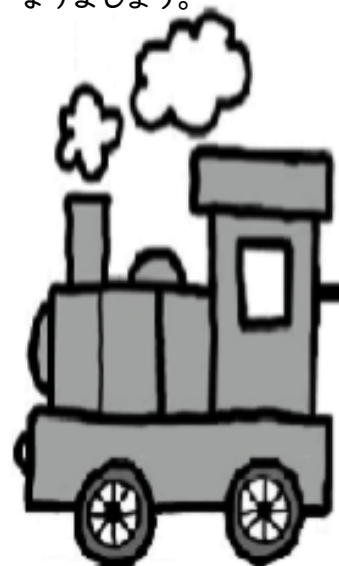
大切なことは…**食べること**です。好きなものを、好きなだけ食べてよいのでしょうか。そんなことはありません。それでは、栄養がかたよってしまいます。

き・あか・みどり 3つのグループの食べものをバランスよく食べるようにすることが大切です。少しずつ「食べもののだいすき」になって、

にがてな食べものも

食べられるように

なしましょう。



き のグループの食べものは、
エネルギーのもとになります。

元気に運動したり、しっかり勉強する
ために大切です。



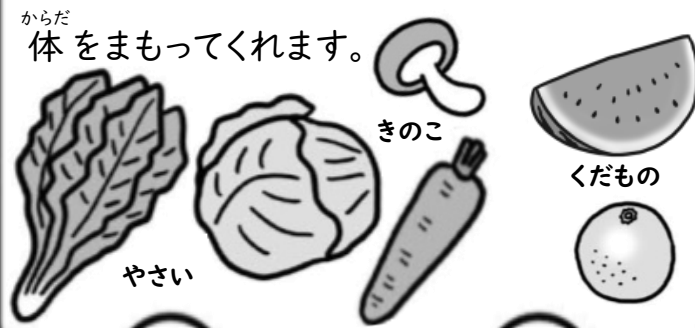
あか のグループの食べものは、
体をつくるもとになります。

筋肉や骨をつくったり、血液のもとになっ
たり、体をつくるための栄養がたくさんふく
まれています。



みどり のグループの食べものは、
体の調子をととのえるもとになります。

かぜなどのウイルスとたたかったり、
つかれをとったり、便びをふせいだりして
体をまもってくれます。



わたしの食べたものが、わたしの体をつくれます！

<p>の こさず 食べよう えいよういっぱい 学校の給食</p>	<p>も つと食べたい でもおやつは 時間と量を きめてから</p>	<p>べ んきようも うんどうも しっかり食べて がんばるぞ</p>	<p>た べものは 体も心も 元気にします とっても大事</p>
<p>き ょうもきた みんなと いっしょに 楽しい給食</p>	<p>す きな食べもの たくさん ふえると うれしいな</p>	<p>い ただきます ありがとうございます 心をこめて ごあいさつ</p>	<p>だ いじだよ 食べ方 食べもの 元気のみなもと</p>