

給食だより 5月

令和2年5月
大阪市立
姫里小学校

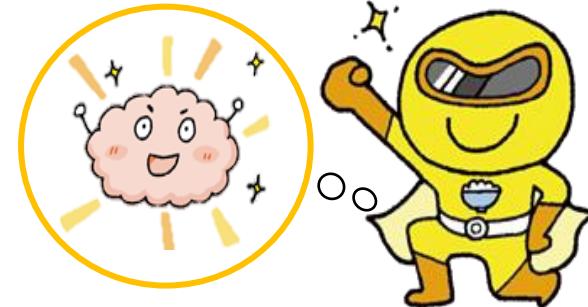
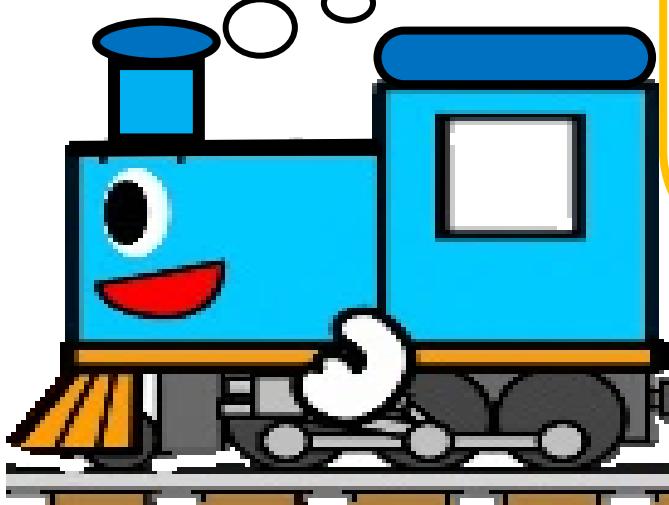
食べ物には、さまざまな栄養素がふくまれていて、その働きから3つのグループに分けることができます。それぞれのグループからいろいろな食べものを選んで食べると、栄養がたよらず、バランスのよい食事になります。

たべもののはたらきをおぼえよう

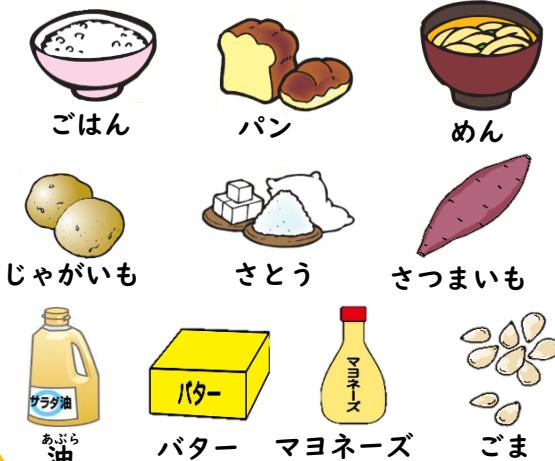
給食は、黄・赤・緑の3つの食べもののグループがそろっています。お家でも毎食3つの色のグループをそろえられるように心がけましょう。

グループ分けは、献立表や給食カレンダーにも書いてあるので、たしかめてみましょう。

ごう
げんき号



おもにエネルギーの
もとになる



からだ
おもに体をつくる
もとになる



からだ
おもに体の調子を
整えるもとになる



き
黄のグループ

あか
赤のグループ

みどり
緑のグループ