

Aブロック：2月 9日（火）

Bブロック：2月18日（木）

Cブロック：2月 8日（月）

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

た もの はたら し
『食べ物の働きを知ろう』

がつ きゅうしょくもくひょう た もの はたら し
2月の給食目標は「食べ物の働きを知ろう」です。

た もの からだ なか はたら あかいろ みどりいろ きいろ
食べ物は、体の中での働きによって、赤色・緑色・黄色の3
つのグループに分けられます。

あかいろ た もの おも はたら にく
赤色グループの食べ物は、主にからだをつくる働きがあり、肉
や魚、大豆製品、牛乳などがあります。肉や魚、大豆製品に
は、筋肉をつくるたんぱく質が、牛乳には、骨をつくるカルシウ
ムが多く含まれています。

みどりいろ た もの おも からだ ちょうし ととの はたら
緑色グループの食べ物は、主に体の調子を整える働きがあ
り、野菜や果物などがあります。野菜や果物には、病気から体
を守るカロテンやビタミンCなどが多く含まれています。

きいろ た もの おも
黄色グループの食べ物は、主にエネルギーのもととなり、ごはん
やパン、油脂類などがあります。ごはんやパンには、炭水化物が、
油脂類には、脂質が多く含まれています。

まいにち げんき す
毎日を元気に過ごすためには、それぞれのグループ
の食べ物をそろえて、食事をするのが大切です。

あかいろ みどりいろ きいろ た もの
赤色・緑色・黄色の食べ物を、バランス良く食べましょう。

