



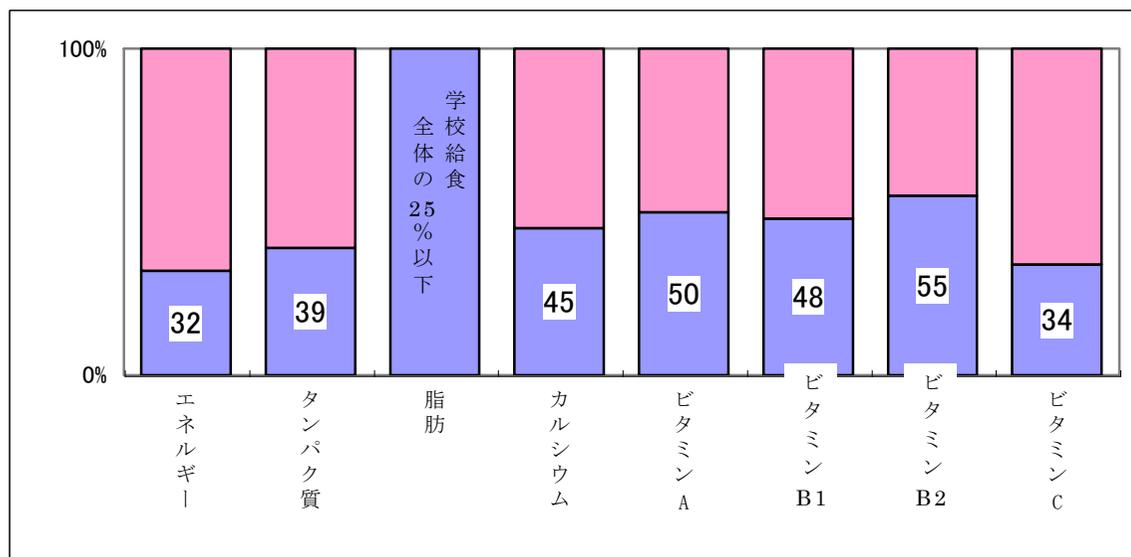
元気もりもり

学校給食は

1日3回の食事の大切な1回です。

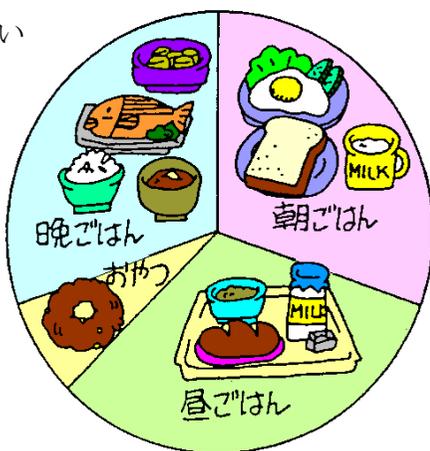
☆1日に必要な栄養量の1/3がとれるように考えられています。

また、家庭の食事に不足しがちなカルシウムやビタミンは1/2以上の量にきめられています。



☆1日の食事をしっかり食べることが、健康な体をつくる第一歩です。

夕食は食べすぎないようにしましょう。

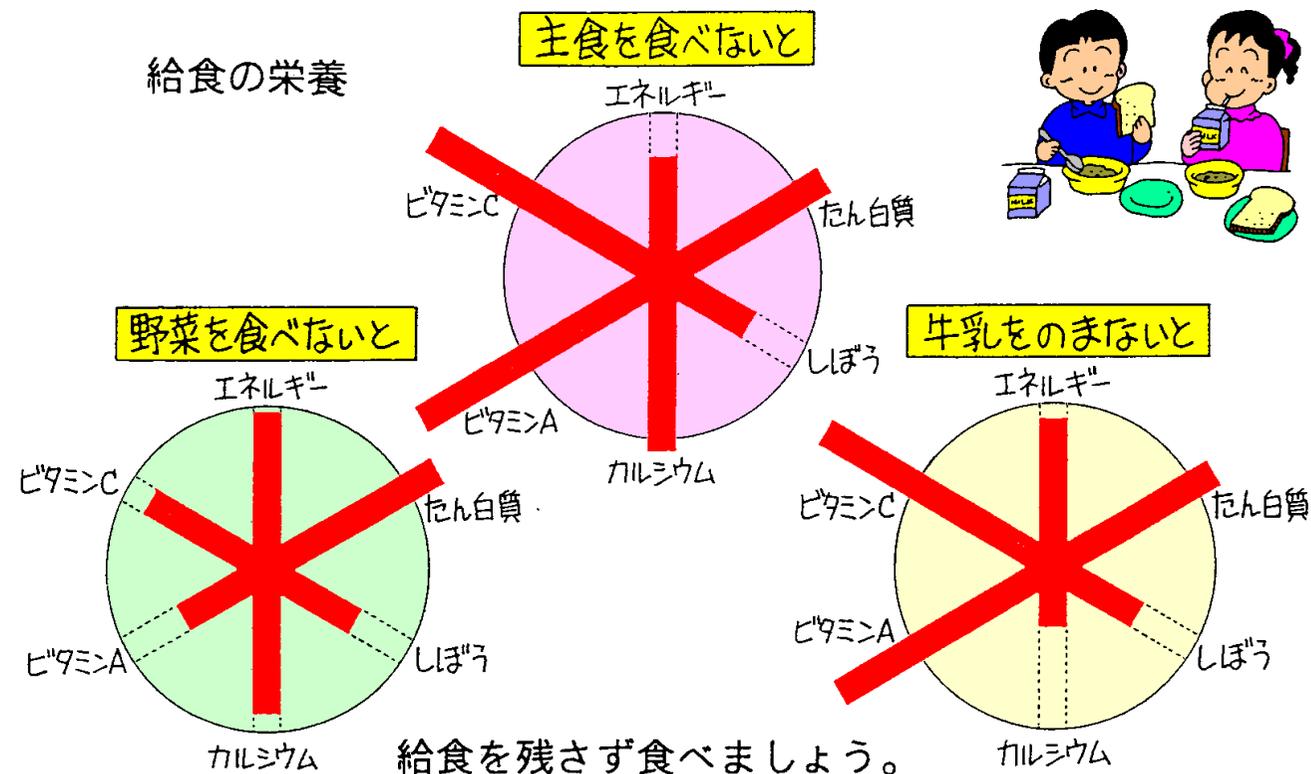


朝食はしっかり食べましょう。

おやつは食べすぎないようにしましょう。

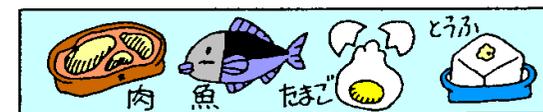
給食は残さず食べましょう。

4月 学校給食の栄養について知ろう



☆ 食べものにふくまれていて、わたしたちの体の中で健康のために働いてくれるものを、栄養素といいます。

たんぱく質・・・おもに、体をつくる
血やきん肉をつくる



無機しつ・・・ほねや歯をつくる
(カルシウム・鉄など)



炭水化物・しぼう・・・体温をたもち、
体を動かす力を出す



ビタミンA・C・・・おもに、体の調子を
整える



6つのきそ食品ぐんを知ろう (6ぐん)



油



バター



マヨネーズ