

12月

# 給食だより

平成29年11月29日

新潟市立赤塚小学校

## たべものには、3つのグループがあるよ!

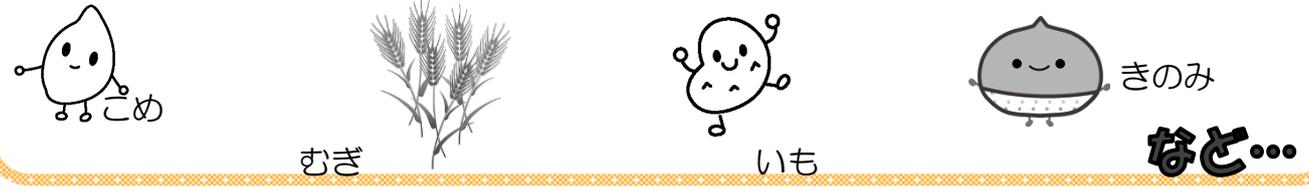
たべものは、はたらきから赤のグループ、黄色のグループ、緑のグループの3つに分けることができます。

### じょうぶなからだをつくるもとになる、あかのたべもの



など...

### ねつやかのもとになる、きいろのたべもの



など...

### からだのちょうしをととのえる、みどりのたべもの



など...

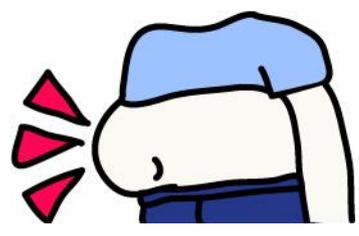
## すききらいをして、しょくじをのこしていると...



ほねが弱くなってしまう。



かぜなどの病気にかかりやすくなってしまう。



せいかつしゅうかんびょうの原因になります。



おなじグループの食べものばかりを残したり、好きなものばかりをたくさん食べたりしていないかな？  
3つのグループの食べものを残さず食べて、元気な体をつくろう！