

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!

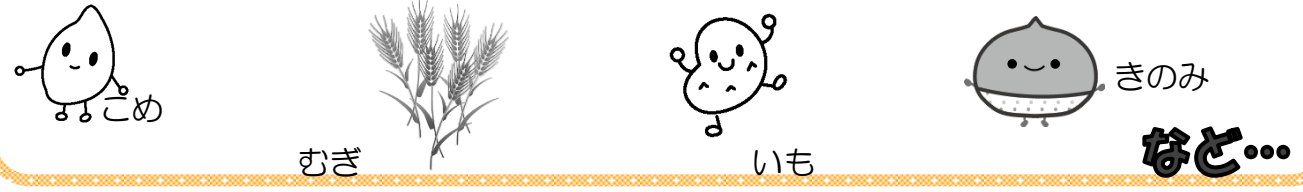
たべものは、はたらきから赤のグループ、黄色のグループ、緑のグループの3つに分けることができます。

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...

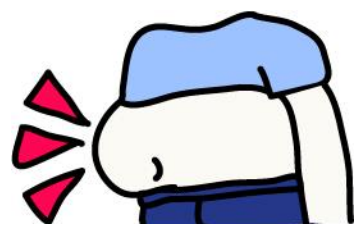
すききらいをして、しょくじをのこしていると...



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!