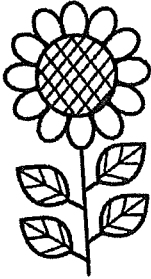




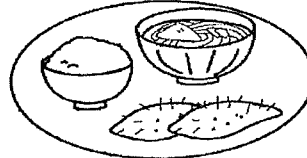
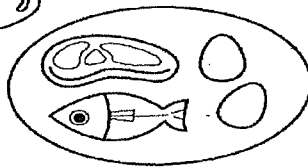
給食だより

〈栄養士〉遠藤佐知子・田中千恵



赤・黄・緑の食品群を バランスよく食べよう

たくさんの色鮮やかな野菜や食べ物があります。
“赤”は何があるか。“黄”は？“緑”は？と
子ども達と考えると楽しいですよ！



- 赤色群 -
たんぱく質(体をつくる)
肉、魚、卵、牛乳、豆など

- 黄色群 -
糖質・脂質
(エネルギー源になる)
米、いも類、パン類、油など

- 緑色群 -
ミネラル・ビタミン
(体の調子を整える)
野菜、果物、きのこ類など



水分補給はこまめに。

夏は室内での熱中症にも注意が必要
です。のどが渴いたときには
すでに水分不足ですので、こまめに
水分補給をしましょう。
スポーツ飲料は、糖分が多いため
注意が必要です

土用の丑の日

本来うなぎの旬は冬ですが、7月の
「土用の丑の日」には、うなぎを食べる
風習があります。ビタミンAをはじめとする
ビタミン類が豊富な
うなぎは、疲労回復や
夏バテ防止にピッタリです。
28日のおやつは
“ひつまぶし”です。

