

9月 食育の日だよ

小田原市立富士見小学校

今月の給食目標は

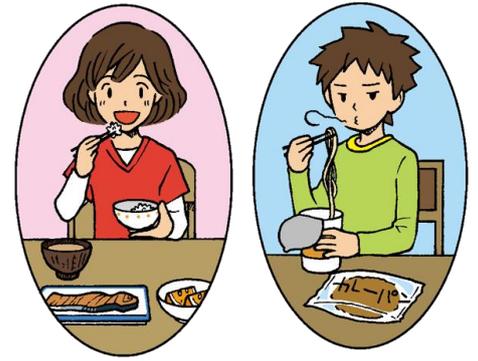
栄養と健康について考えよう です

わたしたちは、毎日の食事でいろいろな食べ物を食べることで、体に必要な栄養素をとっています。

健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事で、いろいろな食品をとるように心がけましょう。

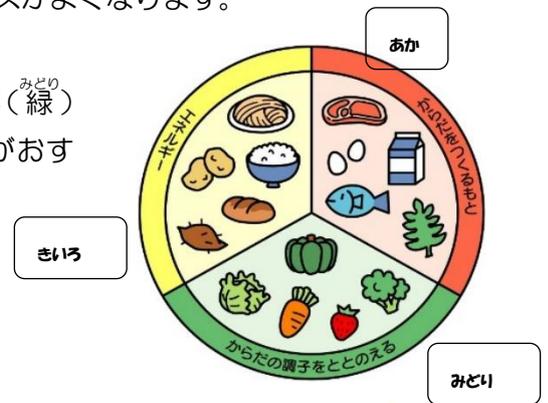
外食やインスタント食品ばかりの食事が続くと、野菜不足や脂質のとりすぎなどによって栄養バランスがくずれやすくなってしまいます。

食べ物によってすぐに体に変化があらわれるわけではないですが、毎日の積みかさねが健康な体づくりにつながります。



健康な体をつくるためには、いろいろな食品を組み合わせることで食べることが大切です。赤黄緑の3つのグループの食品を目安に不足している食品を知り、献立に取り入れてみるとバランスがよくなります。

主食(黄) 主菜(赤) 副菜(緑) がそろった組み合わせがおすすめです。



健康な体をつくるためのポイント



はやおきて、あさごはんをしっかりとべましょう!



てんきのいい日は、そとにでてあそぼう!