

きゅうしょく しょくいく
給食・食育だより

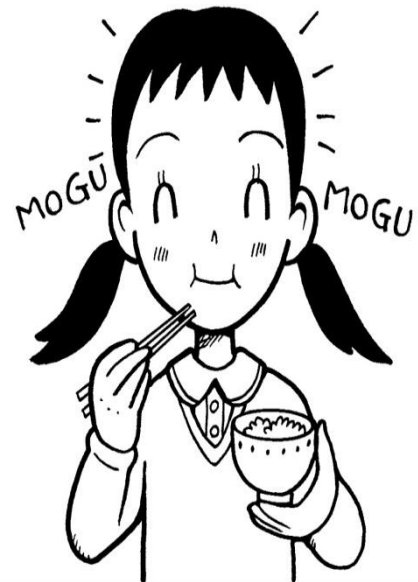
春日部高等学校定時制

2019年2月

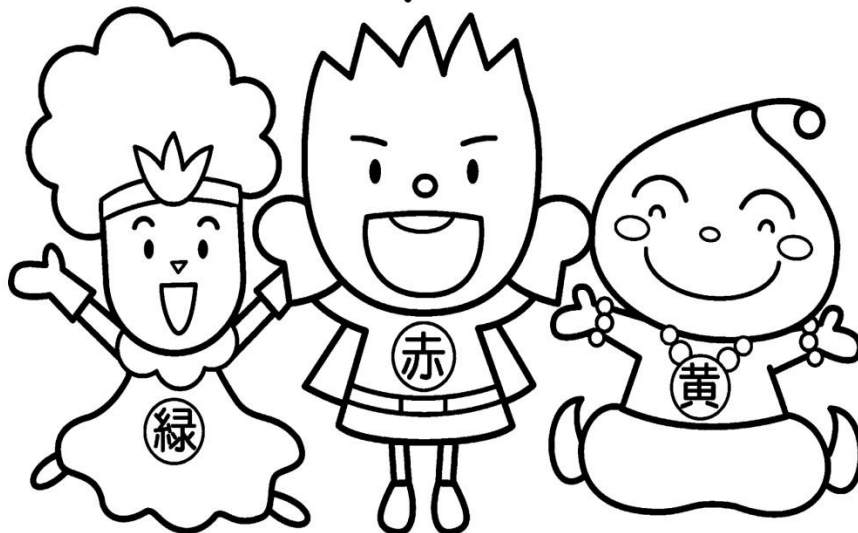


ごはんから **赤** **黄** **緑**

朝食をきちんと食べていますか？
「食べている」という人でも、パン
だけ、バナナだけなどになっていま
せんか？ 簡単な料理でも赤黄緑の食品を
きちんとそろえることはできますので、毎
日そろえるように心がけてみましょう！



赤・黄・緑
みんなそろって
栄養トリオ！



おもな栄養素を
チェック！

- たんぱく質 → おもに1群
骨や筋肉、血液などをつくります
- カルシウム → おもに2群
丈夫な骨や歯をつくります
- カロテン → おもに3群
体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます
- ビタミンC → おもに4群
体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます
- 炭水化物 → おもに5群
エネルギー源になります
- 脂肪 → おもに6群
エネルギー源になります