

# 4月15日のしよくいくメモ

## バランスよく食べて

## 元気いっぱい！大きくなろう！

身体計測はどうだったかな？

身長や体重はどのくらい増えたかな？  
元気に大きく成長するためには、  
バランスのよい食事をしっかり  
食べることが大切です。



### 3つをそろえてバランスのよい食事！



あかはっち

#### ① 体をつくる！



体を大きくして骨や筋肉を強くするよ！  
肉、魚、卵、牛乳、豆を食べよう！



きはっち

#### ② 体をうごかす！



勉強や運動をがんばる力がでるよ！  
ごはん、パン、めん、いもを食べよう！



みどりはっち

#### ③ 体の調子を整える！



かぜや病気から体を守ってくれるよ！  
野菜、くだもの、きのこを食べよう！

給食は3つの働きがそろって

栄養バランスばっちり☆

なるべく残さず、しっかり食べよう！