

か

カルシウム
骨と歯を作る
みかただよ



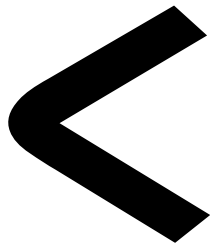
骨や歯はカルシウムからできています。カルシウムが含まれる食品をしっかりと食べて、じょうぶな骨と歯を手に入れましょう！

き

給食は
赤黄緑
そろってる



給食は おなかをいっぱいにする
ためでなく、栄養のバランスを考
えて作られています。 赤・黄・
緑をそろえて食べるとじょうぶな
体になります。



栗くりいっぱい
陣じん馬ばの山やまに
秋あきが来くる



健康けんこうなからだをつくつくる食しょく事じのキー
ワード『ま・ご・わ・や・さ・
し・い』の「ご」は、ごまです。
栗くり・くるみ・アーモンドなども、
ごまの仲なか間まです。

け

健康だ
血液さらさら
青魚あおさかな



健康なからだを作る食事のキーワード『ま・ご・わ・や・さ・し・い』の「さ」は、魚です。イワシ・サバ・サンマなど青魚を良く食べると、血がきれいになります。

こ

ごちそうさま
ひとつぶ残さず
食べようね



ごちそうさまをしたのに、茶碗に
ご飯つぶが残っていたら、米を育
てた人もご飯を炊いた人も悲しく
なってしまいます。きちんときれ
いに食べましょう