

4月16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！



① からだをつくる！

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！



② からだをうごかす！

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！



③ からだのちょうしをととのえる！

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つのはたらきがそろって

栄養バランスばっちり☆

なるべくのこさず、しっかり食べよう！