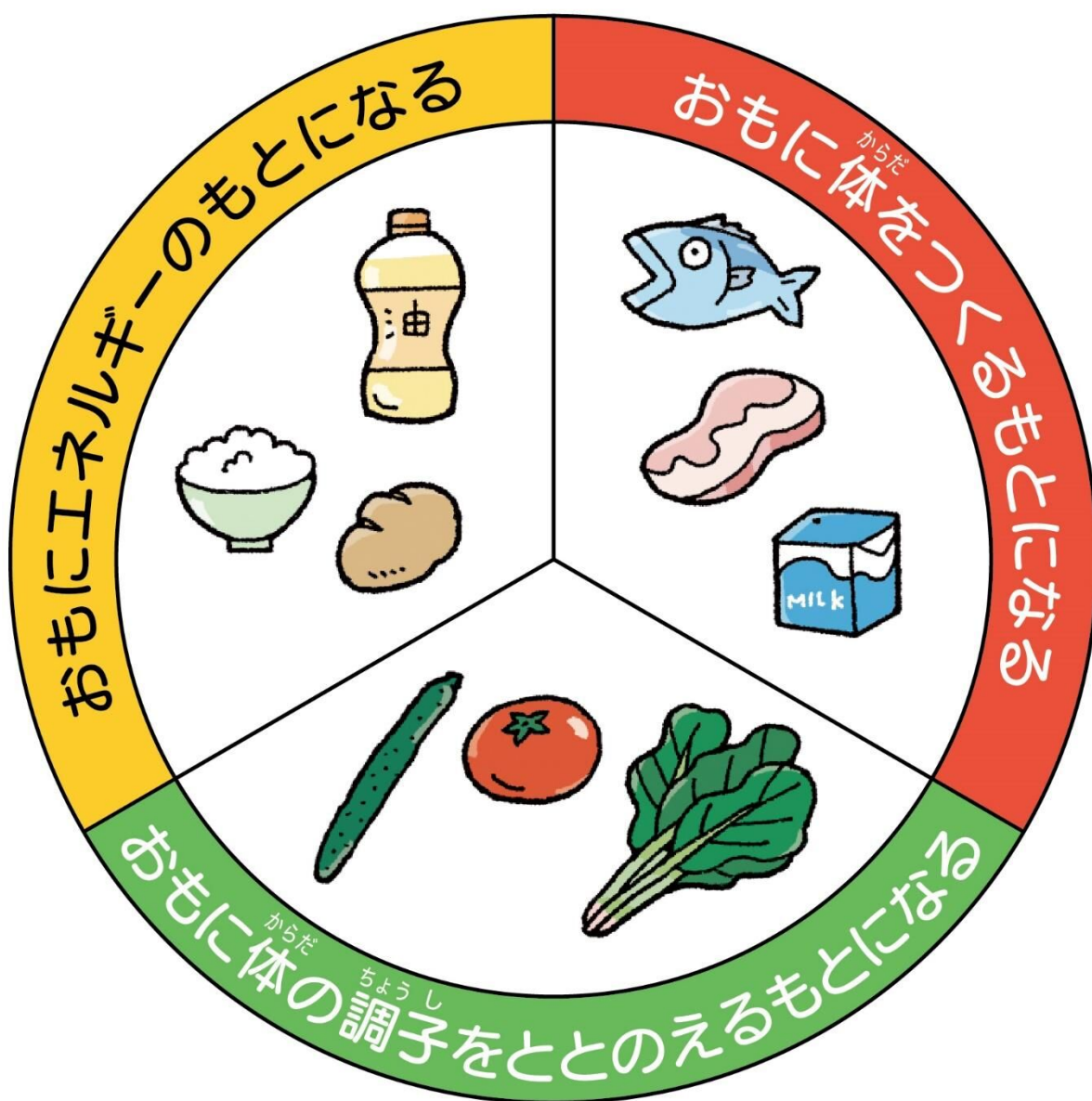


がつ
2月のめあて

バランスのとれた食事をしよう

～食べ物の栄養とはたらきを知る～

食べ物は、「おもにエネルギーのもとになる」「おもに体をつくるもとになる」「おもに体の調子を整えるもとになる」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食べ物を組み合わせることで、栄養バランスがよくなります。



給食は毎日必ず3つのグループに食べ物が入っています。

給食だよりでチェックしてみよう！