

給食だより

令和4年6月

兵庫教育大学附属幼稚園



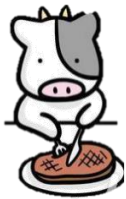
どんどんと本格的に暑くなってきましたね。6月は「梅雨」と言って、雨が良く降る季節です。お花ではアジサイがキレイに咲いたりする季節ですね。この時期は急に暑くなったり、雨で冷えたりするので、体の元気がなくなってしまいそうになります。そんなときは、しっかり「朝・昼・晩ごはん」をしっかり食べて体が元気になるように気をつけましょう。

今月の目標 ゆっくりよくかんで食べる

ゆっくりよくかんで食べるとなぜ体にいいのかな？



1つめ・・・むしばになりにくくなる



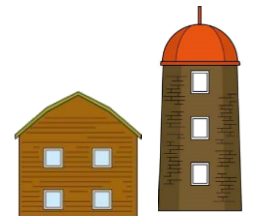
2つめ・・・おなかのなかではやく、元気のもとになる



3つめ・・・あたまがよくなる



4つめ・・・ふとりにくくなる



ひとくちで
30回くらいかもう！



赤・緑・黄色の食品について知ろう！

健康な体づくりのためには、いろいろな食べものを組み合わせてとることが大切です。食品にはそれぞれ働きがあり、赤・黄・緑色の3色のグループに分けることができます。3色のグループの食べものを組み合わせて食べることで、食事のバランスが良くなり、元気にすごすことができます。

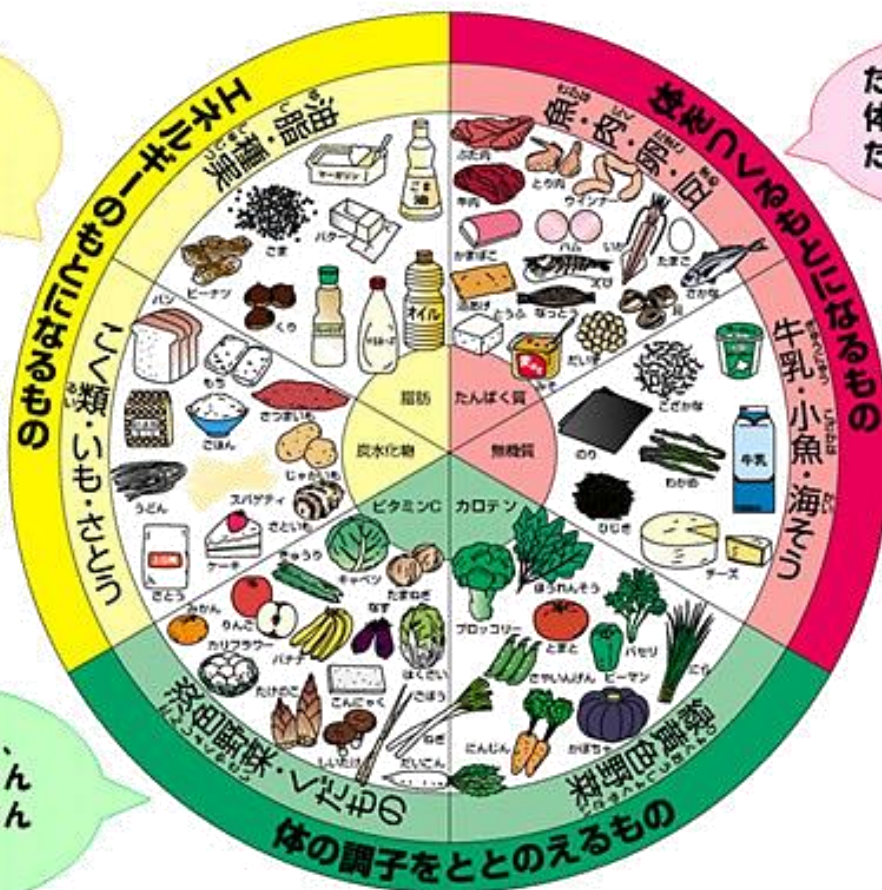
給食のこんだてはどうか？

チェックしてみましょう！



赤・黄・緑色、どのグループもきちんと使つかわれていますね。給食はバランスのよい食事のモデルです。献立表も参考にしてくださいね！

炭水化物は
脳のエネルギーになります！



たんぱく質は
体を早くあたためます！

ビタミンA、
C、食物せん
いを多く含ん
でいます！