

しょくいく 食育ピクトグラム

3 バランスよく食べよう。

12 食育を推進しよう。



たいしょうがくねん ~対象学年~

ていがくねん 低学年

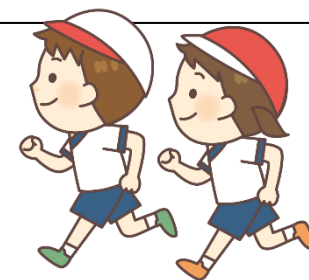
ちゅうがくねん 中学年

こうがくねん 高学年

かんれんきょうがく 関連教科

こんだて 献立: ゆかりごはん・焼きししゃも・わかめサラダ・肉じゃが・牛乳

おうえんこんだて そりよく スポーツ応援献立~走力アップ~



←PDF 版給食メモ

きょう うんどうかい 今日から運動会のリレーや応援団の練習が始まります。ということ
で、今週からスポーツのための栄養がとれる給食を出しています。

はや はし 速く走れるようになるためには、きんりよく 筋力をつけることがひつよう 必要です。

たいせつ きょう きゅうしょく はい 大切なのは、今日の給食に入っているような肉や大豆にふくまれる

たんぱくしつ 「たんぱく質」をしっかりとることです。そして、ぎゅうにゅう 牛乳やししゃも

ほね た (骨ごと食べましょう) などにふくまれる「カルシウム」やわかめなど

にふくまれる「マグネシウム」をいっしょにとると、ぎゅうしゅうりつ 吸収率がよくな

きんにく こうりつてき り、筋肉が効率的につくられます。