

5月給食だより

桐生市学校給食中央共同調理場
桐生市学校給食新里共同調理場

私たちの健康を保つために「食べること」はかせません。食べ物には、それぞれ含まれている栄養素や体の中での働きが異なるため、いろいろな食べ物を組みあわせて食べるようにしましょう。

食べ方をチェックしてみましょう



きれいな食べ物はない。

はい

いいえ

自分にあてはまると思ったら「はい」に
ちがうと思ったら「いいえ」に進みましょう。

家では好きなものだけ
食べている。



給食はいつも
残さずに食べている



いいえ

はい

いいえ

はい

はい

いいえ

きれいなものでも
少しは食べている

好き嫌いせず、バラ
ンスよく食べられてい
ます。これからも続け
ていきましょう。

好き嫌いがないのはよ
いことですが、好きな
ものだけたくさん食べると
バランスが崩れてしま
うことがあります。

きれいなものでも、食
べようとがんばってい
ることは良いことで
す。これからも続け
ていきましょう。

きれいなものの中にも
大切な栄養がありま
す。少しずつでも食べ
られるように、がんば
りましょう。



3つのグループをそろえて食べよう!

食べ物は「おもに体をつくるもとになる食品」「おもに体の調子を整える食品」「おもにエネルギーのもとになる食品」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。

みんながそろえば
栄養満点!

