

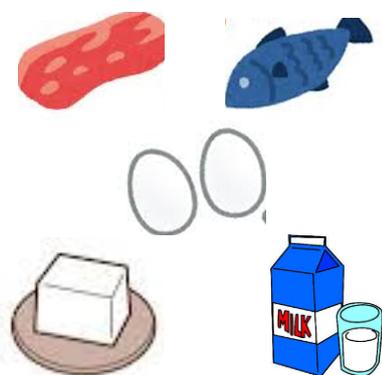
ヘルスマイトだより～バランスよく食べよう～

健康な体づくりのために、いろいろな食品を組み合わせた栄養バランスのよい食事をしっかりとることがとても大切です。

●赤・黄・緑の仲間と働き

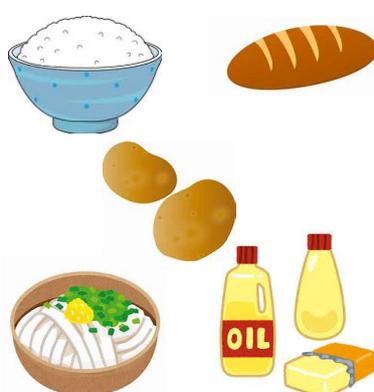
赤の食べもの

主に体を作るもとになる



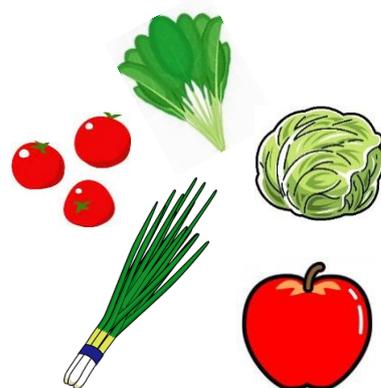
黄の食べもの

主にエネルギーのもとになる



緑の食べもの

主に体の調子を整えるもとになる



3つの色の食品を組み合わせて食べると栄養バランスの良い食事になります。

●朝ごはんをやってみよう！

朝ごはんを3色の食べものがそろっているか、確認してみよう。



| 日にち | 食べたものに○をつけよう！ |
|-----|---------------|
| 月 日 | 赤 ・ 黄 ・ 緑 |
| 月 日 | 赤 ・ 黄 ・ 緑 |
| 月 日 | 赤 ・ 黄 ・ 緑 |
| 月 日 | 赤 ・ 黄 ・ 緑 |
| 月 日 | 赤 ・ 黄 ・ 緑 |

お子さんへの食育の機会に、保護者の食生活も見直しましょう

