



給食だより



7月

令和6年度7月

富士宮市立学校給食センター

夏バテ予防のためにチャレンジ!

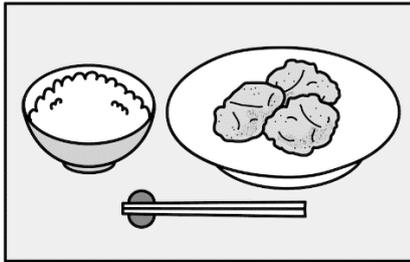


えいよう

栄養バランスクイズ



Q1



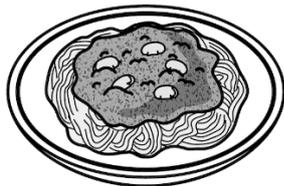
これは、花子さんの夕ごはんです。ごはん、からあげは、食べ物の働きのグループ分けの、赤・黄・緑のどの色のグループの食べ物でしょうか。

①ごはん…… のグループ

②からあげ… のグループ

Q2

花子さんの夕ごはんの栄養バランスをよくするためには、次のうち、どの料理を加えるといいと思いますか？ 3品選んで○で囲みましょう。



スパゲッティ



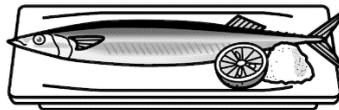
りんご



きんぴらごぼう



トマトスープ



サンマの塩焼き



やさいサラダ



うどん



スクランブルエッグ



だんご



ほうれん草のみそ汁



アイスクリーム



ゆでブロッコリー

<こたえ>

Q1 ①きいろ
②あか

3つのグループの食べ物を1日3回きちんと食べましょう。



Q2 ゆでブロッコリー・やさいサラダ・きんぴらごぼう・ほうれん草のみそ汁・トマトスープ・りんごの中から3品選んであれば正解です。(みどりのグループの食べ物が2品以上入っていると栄養のバランスが良くなります。)

あか
赤のなかま

体をつくるもとになる食べもの



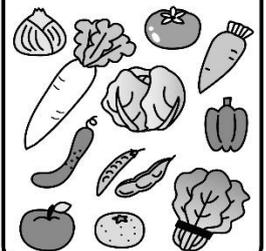
き
黄のなかま

エネルギーのもとになる食べもの



みどり
緑のなかま

体の調子を整えるもとになる食べもの



夏休み中も、3色を意識して食べましょう

