



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!

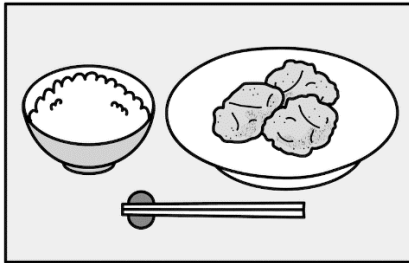


えいよう

栄養バランスクイズ



Q1



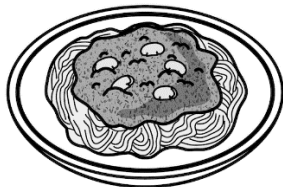
これは、^{はなこ}花子さんの^{ゆう}夕ごはんです。ごはん、^{あか}からあげは、^た食べ物の^{はたら}働きの^わグループ分けの、^{あか}赤・^き黄・^{みどり}緑のどの色の^{いろ}グループの^た食べ物^{もの}でしょうか。

①ごはん…… のグループ

②からあげ… のグループ

Q2

^{はなこ}花子さんの^{ゆう}夕ごはんの^{えいよう}栄養バランスをよくするためには、^{つぎ}次のうち、^{りょうり}どの料理を加えると^{おも}いい^{おも}と思いますか？ ^{びんえら}3品選んで^{かこ}○で^{かこ}囲みましょう。



スパゲッティ



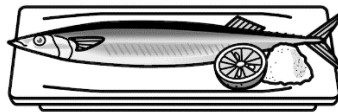
りんご



きんぴらごぼう



トマトスープ



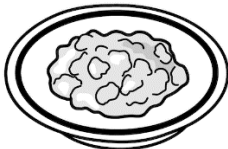
サンマの^{しお}塩^や焼き



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^{そう}草^{しる}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

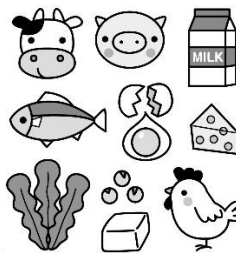
3つのグループの食べ物を1日3回きちんと食べましょう。



Q2 ゆでブロッコリー・やさいサラダ・きんぴらごぼう・ほうれんそうのみそ汁・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



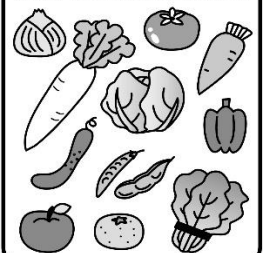
^き黄のなかま

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

