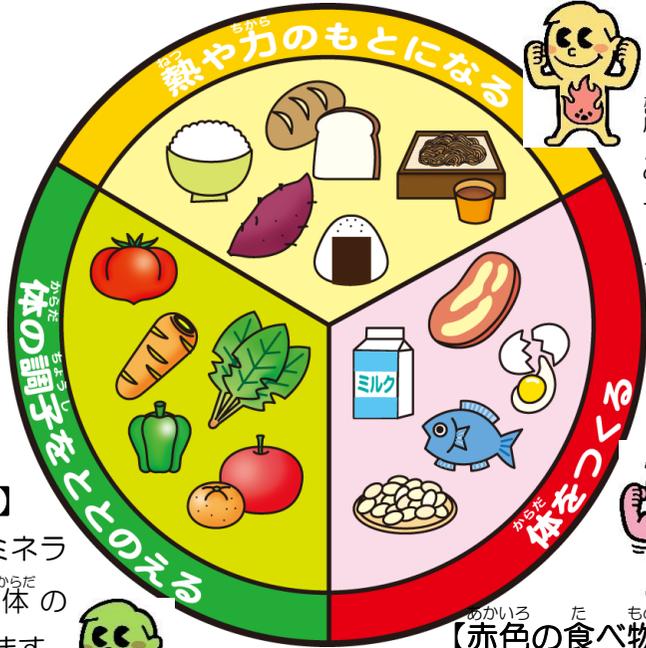


# 栄養のバランスを考えて 食べよう！！



まだまだ、暑い日が続いていますが体のだるさを感じている人はいませんか？ この時期は、食欲もなくなり、体調も崩してしまいがちです。そうならないためにも、好き嫌いせずなんでも食べることが大切です。食べ物は含まれる栄養のはたらきの違いから 3色のグループに分けることができます。3つの色がバランス良くはいた食事をして、暑さの残るこの時期を乗り越えましょう。

## 赤・黄・緑 3色そろった食事をしよう！！



### 【緑色の食べ物】

ビタミンやミネラルを含み、体の調子を整えます。



### 【黄色の食べ物】

炭水化物や脂肪を含み、体を動かしたりするためのエネルギー源として使われます。



### 【赤色の食べ物】

たんぱく質やミネラルを含み、血液や筋肉を作ります。



### 【赤色の食べ物】

肉、魚、大豆  
牛乳、卵など



### 【黄色の食べ物】

米、パン、ごま  
油、さとうなど



### 【緑色の食べ物】

野菜、きのこ  
くだものなど



給食では3色の食べ物をバランス良く食べられるように考えています。残さず食べましょう。



## ～くまもとのお肉を食べて元気いっぱい～

新型コロナウイルス感染症の拡大により県産牛肉などの消費が減少しています。熊本県では学校給食において県産牛肉などを無償提供し、畜産家の方々に支援する「県産牛肉等学校給食提供推進事業」を実施しています。

横島小学校ではこの事業を活用し、17日のチンジャオロースと25日のハヤシライスに県産のあか牛肉を使用する予定です。



阿蘇の大草原でのびのびと過ごし、大切に

育てられたあか牛のお肉を使用します。

牛のいのちと育ててくださった方々に

感謝して、残さず食べてくださいね。

