



毎月19日は
「食育の日」

令和8年6月
出雲崎小学校

<今月の給食目標> けんこう かんが しょくじ
健康を考えた食事をしよう。

すい すい
6/3(水)~6/10(水)ハッピーライフウィーク
えいよう しょくじ
~栄養バランスのよい食事をしよう!~

こども すこ せいちょう きそくただ せいかつゆうかん ひつよう
子供たちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。
せいかつゆうかん みだ がくしゅえいよく たいりよく きりよく ていか してき
この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。
はやお はやね えいよう しょくじ みつ
早起き、早寝、そして栄養バランスのよい食事をとることを身に付けましょう。



いろ しょくひん た
3つの色の食品をそろえて食べよう!

おもに エネルギーのもとになる

おもに 体を作るもとになる

おもに 体の調子を整えるもとになる

たと **~例えばこんなとき、どうしますか?~**

①、②の場合、冷蔵庫やおうちの人が用意したものから、何を選びますか? 赤・黄・緑の栄養バランスがそろった食事になるように選んでみましょう。

① 食パン1枚

② ごはん

ひと ようい えいよう
おうちの人が用意してくれた栄養バランスの
しょくじ た えいようそ からだ と い
そろった食事を食べて、栄養素を体に取り入れ
ましょう。そろってないものがある場合は、
ばあい
自分で補って食事をしましょう。



れいぞうこ なか
冷蔵庫の中には・・・

ひと ようい
おうちの人が用意したもの

きゅうしょく おも う
給食を思い浮かべてみよう!

給食は、毎日、赤・黄・緑の色の食品がそろっているね。