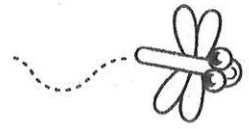


9月

一小プライド

きゅうしょくだより



今月の給食目標

とうぼんのしかたをくふうしておこなおう！



給食の食缶は、おもいものやあついおかずの入った

ものなど、こぼすとやけどしてたいへんきけんです。おもいものは、お友達と協力して運びましょう。給食を配るときも、お話しなどせずにスムーズに配れるよう、協力して早く食事ができるようにしましょう。



けんこう 健康チェックをしてみましよう！

ほねをおた
たことがある

はい

いいえ



はぐきから血がでる

ビタミンC
野菜やくだものをもっととろう

くらくらなると目がみえにくい

むしばがおおい

ひん血がある



つかれやすい

カルシウム
にゅうせいひんや海そうをたべましよう

はだがあれやすい

ビタミンA
色のこい野菜や牛乳・卵をたべましよう

てつぶん
レバー・ほうれんそう・蟹・いわし・鯖をたべましよう

ビタミンB
げんまい・むぎ・だいず・レバー・こまをたっぶりとろう

すぎきらいしないで、なんでもたべよう