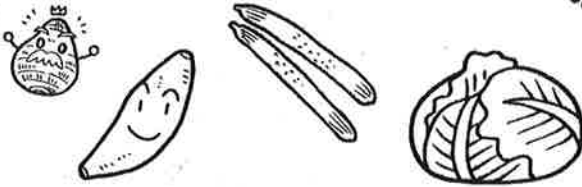




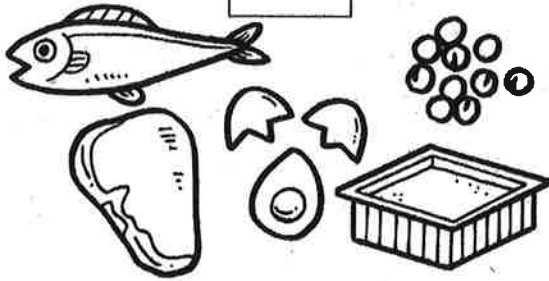
秋はスポーツの秋でもあります、  
 食欲の秋！  
 給食でもおうちでも、いろんな秋の  
 味覚をさがしてね！！  
 いつまでも健康な体を維持するには  
 毎日のバランスのとれた食事から！

季節の地場産物紹介



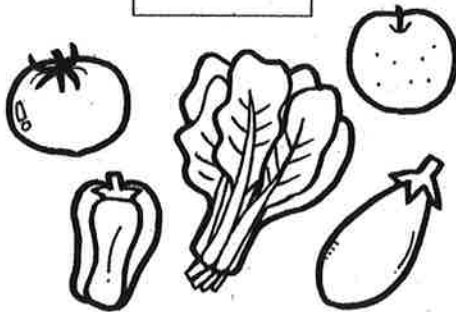
バランスよくたべよう！！

あか



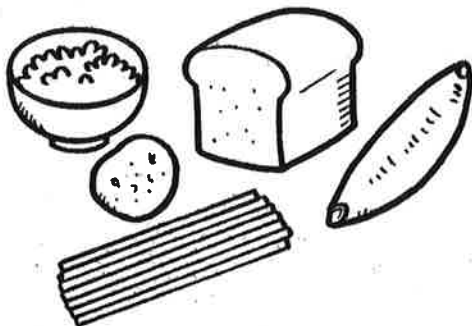
からだをつくるもとになる食品

みどり



からだのちょうしをよくする食品

き



おもにエネルギーになる食品

おもな栄養素を  
 チェック！

たんぱく質 → おもに1群



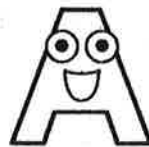
骨や筋肉、血液など  
 をつくります

カルシウム → おもに2群



丈夫な骨や歯をつく  
 ります

ビタミンA → おもに3群



体の調子をととのえ、  
 皮膚や粘膜を健康に  
 保ちます

ビタミンC → おもに4群



体の調子をととのえ、  
 体の抵抗力を高めます

炭水化物 → おもに5群



エネルギー源になり  
 ます

脂肪



おもに6群

エネルギー源になり  
 ます