



# きゅうしよくニュース

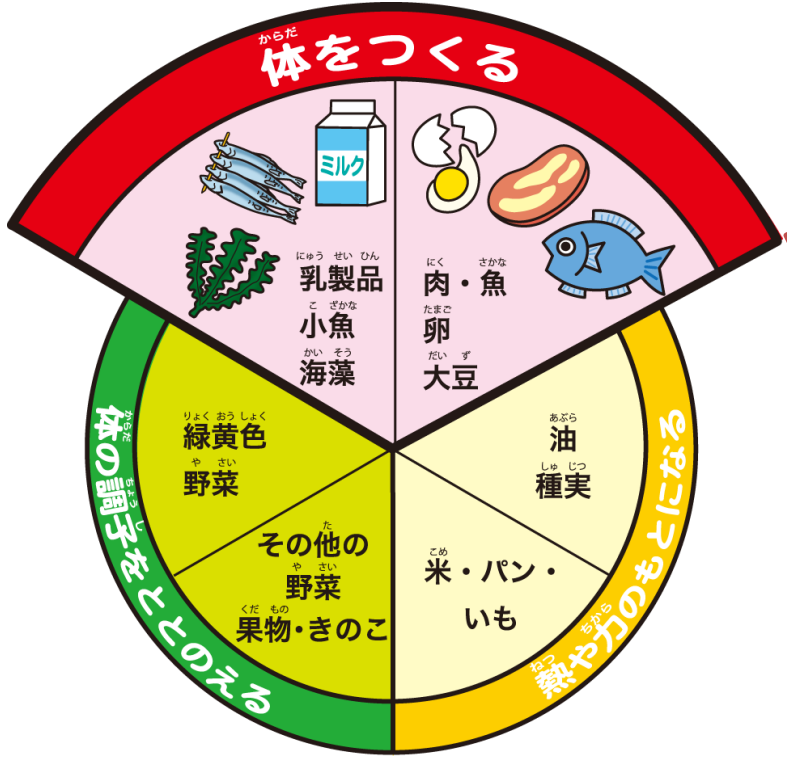


平成30年5月 池田松川学校給食センター

## あか みどり きいろ た た 赤・緑・黄色の食べものをバランスよく食べて じょうぶ からだ 丈夫な体をつくろう！



えいようせんたい げんき  
栄養戦隊：元気レンジャー



あか しょくひん  
赤の食品は、たんぱく質やカルシウムが多く入っていて、筋肉や血液、骨など、体をつくるものになるよ。肉、魚、卵、大豆、牛乳、小魚、海草のおかずです

くすく大きくな〜れ！

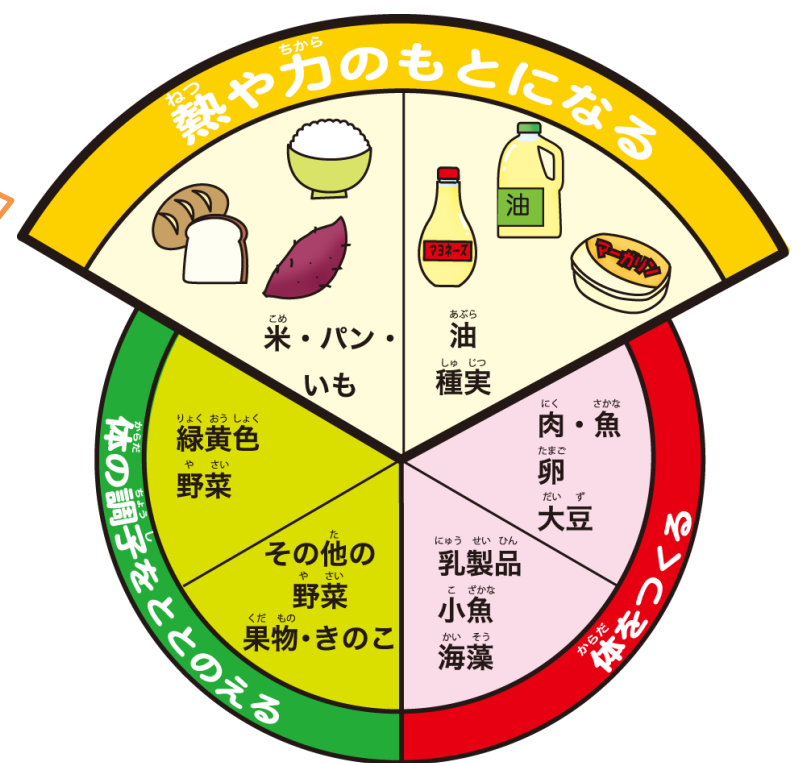


げんき  
元気レンジャー  
すくすくレッド



げんき  
元気レンジャー  
ぽかぽかイエロー

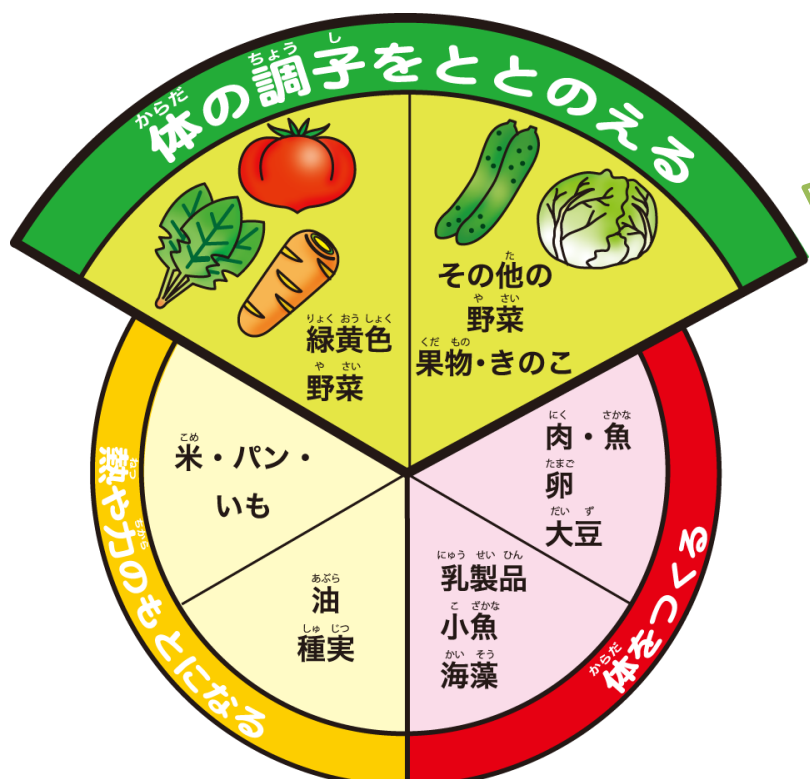
きいろ しょくひん  
黄色の食品は、元気に体を動かしたり、勉強するための脳のエネルギー・・・力のもとになるよ。ごはんやパン、麺、いも類をしっかりと食べてぽかぽか元気な体にな〜れ！



みどり しょくひん  
ビタミンたっぷり緑の食品は、体の調子をととのえたり、病気から体を守ってくれるよ。体のピンチをたすけてくれる野菜たっぷりのサラダやあえもの、果物をもりもり食べて元気いっぱいにな〜れ！



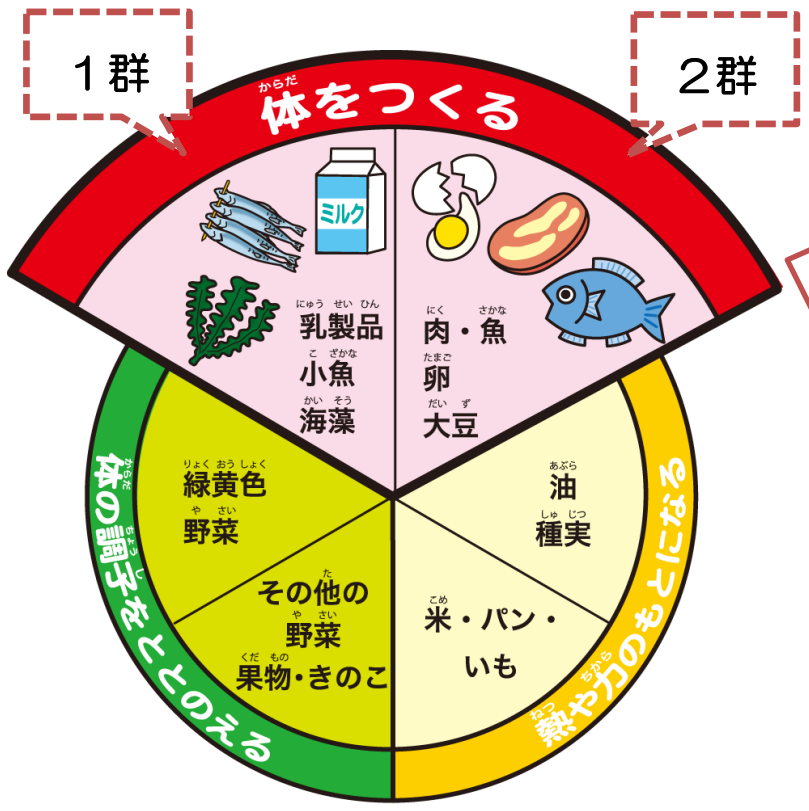
げんき  
元気レンジャー  
おたすけグリーン



## 赤・緑・黄色の食べものをバランスよく食べて 丈夫な体をつくろう！



栄養戦隊：元気レンジャー



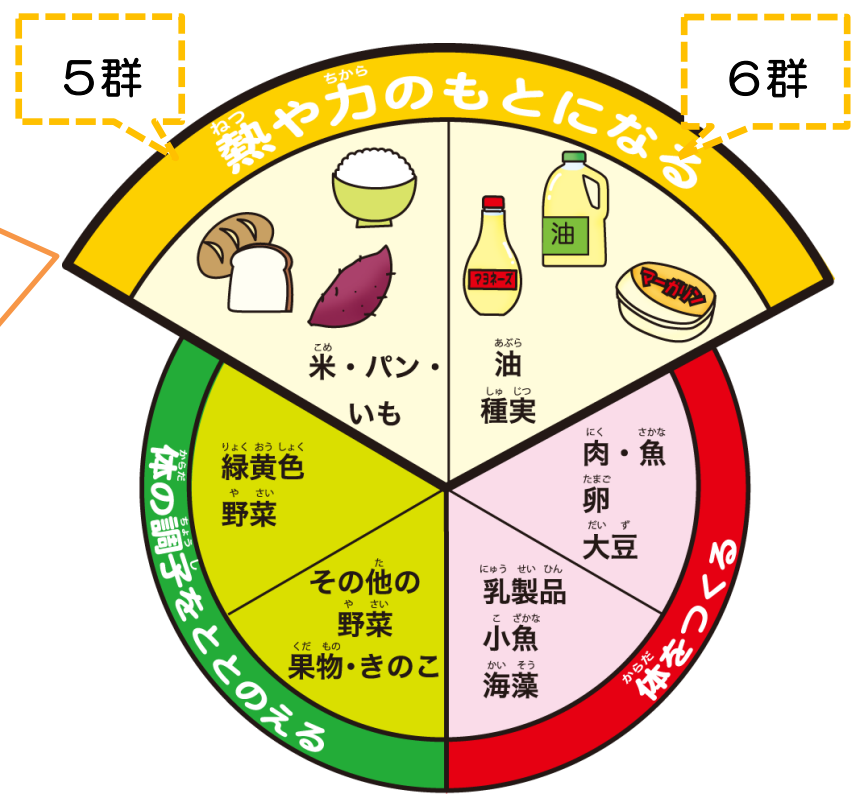
赤の食品は、たんぱく質やカルシウムが多く入っていて、筋肉や血液、骨など、体をつくるもとになるよ。肉、魚、卵、大豆、牛乳、小魚、海草のおかずで、すくすく大きくな～れ！



元気レンジャー  
すくすくレッド

元気レンジャー  
ぽかぽかイエロー

黄色の食品は、元気に体を動かしたり、勉強するための脳のエネルギー・・・力のもとになるよ。ごはんやパン、麺、いも類をしっかり食べてぽかぽか元気な体にな～れ！



ビタミンたっぷり緑の食品は、体の調子をととのえたり、病気から体を守ってくれるよ。体のピンチをたすけてくれる野菜たっぷりのサラダやあえもの、果物をもりもり食べて元気いっぱいにな～れ！



げんきレンジャー  
おたすけグリーン

