



# 給食だより



# 7月

令和6年度7月

富士宮市立学校給食センター

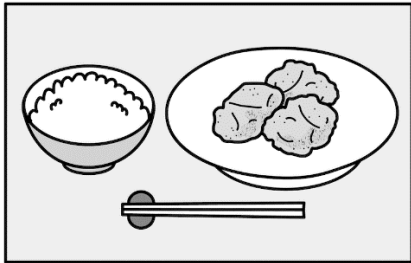
## 夏バテ予防のためにチャレンジ!



# 栄養バランスクイズ



### Q1

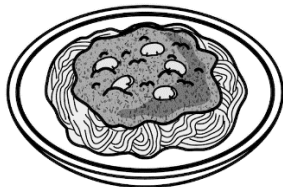


これは、花子さんの夕ごはんです。ごはん、からあげは、食べ物の働きのグループ分けの、赤・黄・緑のどの色のグループの食べ物でしょうか。

- ①ごはん……  のグループ
- ②からあげ…  のグループ

### Q2

花子さんの夕ごはんの栄養バランスをよくするためには、次のうち、どの料理を加えるといいと思いますか？ 3品選んで○で囲みましょう。



スパゲッティ



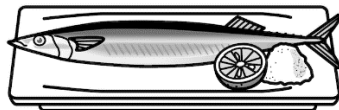
りんご



きんぴらごぼう



トマトスープ



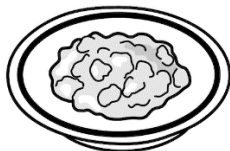
サンマの塩焼き



やさいサラダ



うどん



スクランブルエッグ



だんご



ほうれん草のみそ汁



アイスクリーム



ゆでブロッコリー

<こたえ>

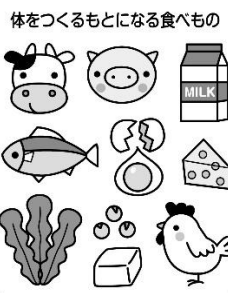
- Q1 ①きいろ  
②あか

3つのグループの食べ物を1日3回きちんと食べましょう。



Q2 ゆでブロッコリー・やさいサラダ・きんぴらごぼう・ほうれん草のみそ汁・トマトスープ・りんごの中から3品選んであれば正解です。(みどりのグループの食べ物が2品以上入っていると栄養のバランスが良くなります。)

あか 赤のなかま



き 黄のなかま



みどり 緑のなかま



夏休み中も、3色を意識して食べましょう

