



～フィリソシンカ～

北谷町立学校給食センター  
〒904-0103  
北谷町字桑江566番地1  
TEL 936-3269  
FAX 936-6896

学校栄養職員 山口 理栄  
学校栄養職員 新川 菜々子

## いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れていために、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。

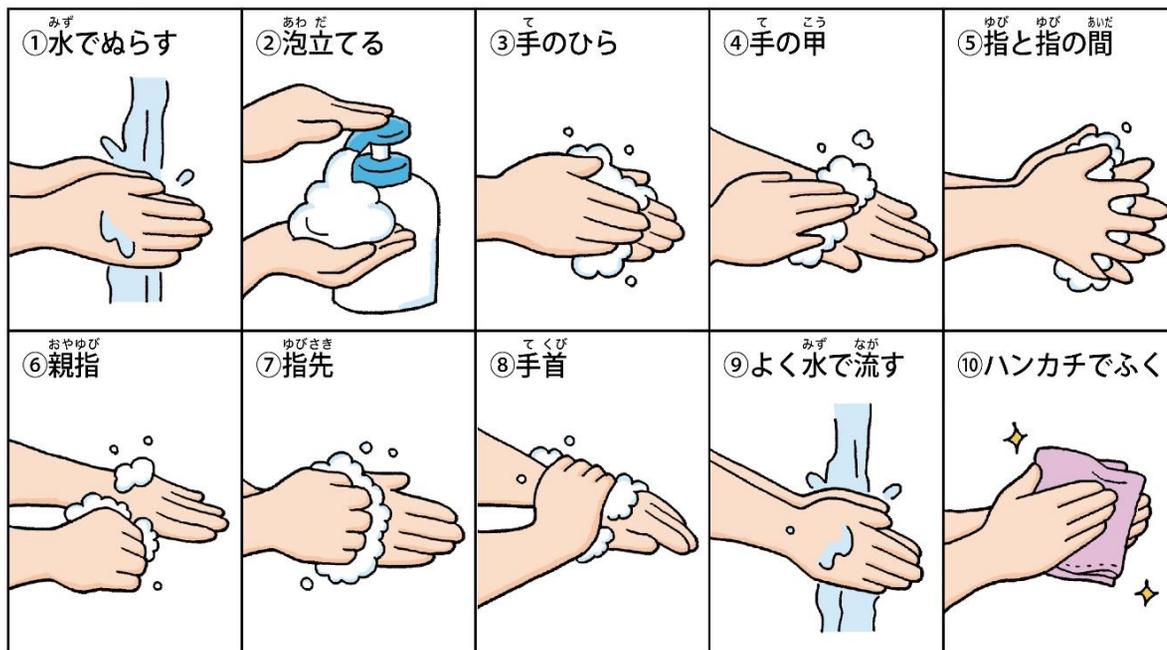


☆給食目標☆

衛生に気をつけよう

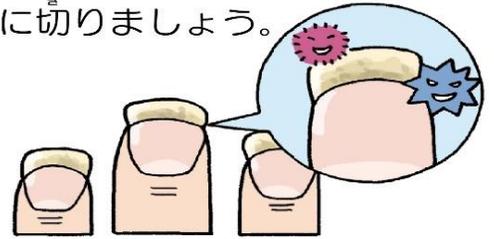
☆栄養目標☆

食品の働きを知ろう



## つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。

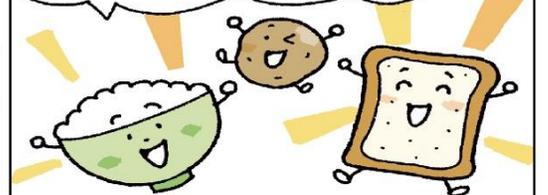


## 見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ  
体をつくるもとになるよ



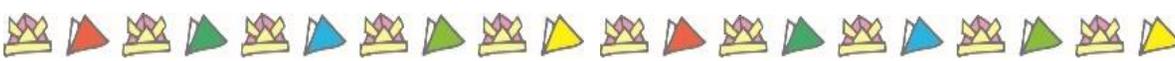
わたしたちは黄のグループ  
エネルギーのもとになるよ



わたしたちは緑のグループ  
体の調子をととのえるもとになるよ



見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの



食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」「おもに体をつくるもとになる食品」「主に体の調子を整える食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養バランスが良くなります。

## みんながそろえば 栄養満点！



炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 おお 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 おお 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 おお 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 おお 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 おお 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

