



みなさん、おげんきですか？

きゅうしょくをはやくたべたいですか？



おいしいきゅうしょくをはやくみんなにたべてもらいたいです！みんなのえがおをみるのがたのしみです！（ちょうりいん）

### ☆げんきにすごすためのしょくじのポイント

#### 1. カルシウムをとろう！→せいちょうにひつようです。



【カルシウムのおおいしょくひん】

せいちょうきはほねがどんどんおおきくなっています。「カルシウムのおおいしょくひん」をとるだけでなく、「てきどなうんどう」や「じゅうぶんすいみん」もたいせつです。

#### 2. やさいやくだものをとろう！

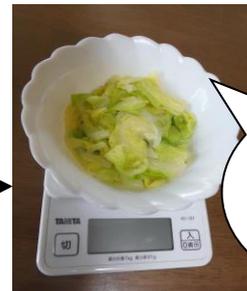


おおいな！たべられるかな？

ゆでる、いためる、レンジでチンなど

しょうがくせいがつたべりょう

1しょく（100g→キャベツ2まいくらい）



かさがへってたべられそう！

### ☆きゅうしょくレシピのしょうかい よこはま学校食育財団ホームページより

よこはま学校食育財団HP→食育ひろば→作ってみよう！給食の献立（151種類紹介）

<https://ygs.or.jp/syokuzai/>

\*写真入りで、分かりやすいレシピです！作ってみてください！

チリコンカーン



栄養教諭 佐藤典子

