

ランチタイム

2月16日(月)～2月20日(金)

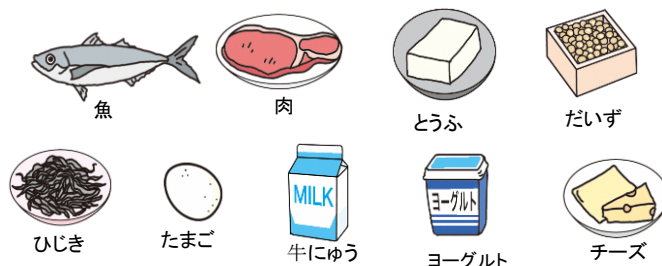
～食べ物のはたらきについて知ろう～

食べ物には、大きく分けて「赤」「黄」「緑」の3つのパワーがあります。

あか 赤パワー



げんき うんどう つよ からだ じょうぶ ほね
元気に運動するための強い体や、丈夫な骨をつくるはたらきがあります。



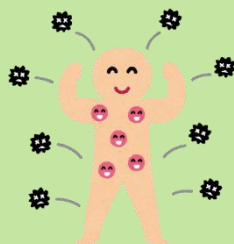
き 黄パワー



げんき かつどう
元気に活動するための、エネルギーのもとになるはたらきがあります。



みどり 緑パワー



からだ ちょうし ととの
体の調子を整えるはたらきがあります。
あか き
赤パワーと黄パワーがはたらくためには、
みどり たす ひつよう
緑パワーの助けが必要です。



～倉敷学校給食共同調理場より～