



ニンニンゼロト忍!

# <食事について考えよう>

## ①人フードから分かったこと



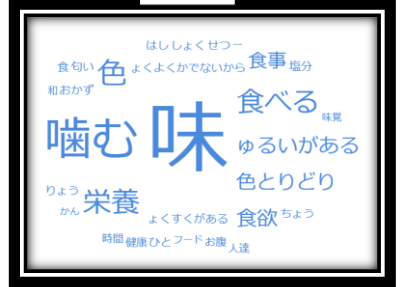
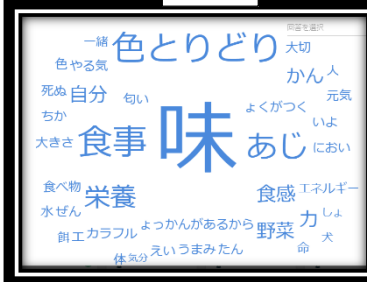
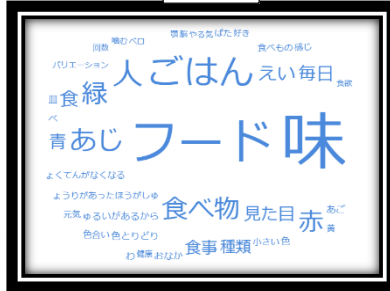
比べてみると・・・



1組

2組

3組



毎日違う味を味わえる。色とりどりで  
きれい。固いものがある。歯とあ  
ごがきたえられる。

いろいろな味がある。毎日違うメ  
ニューでおいしい。好きなものを  
組み合わせることができる。

見た目がいいと食欲がわく。味が  
あるとおいしい。食べると楽しい。

## ②ライフ出前授業

## ③給食の工夫について考えよう



赤、黄、緑の  
食材を教え  
てもらいま  
した。  
2つの栄養  
のあるサツ  
マイモや海  
藻も知り、驚  
いていま  
した。



井上 ありさ栄養士

苦手なものを食べても  
らう給食の工夫を考え  
ました。

- ① かくれみの術
  - ② かわりみの術
  - ③ あげものの術
- などクラスで名前を付  
けました。

主食、主菜、副菜を  
組み合わせ、献立作り  
も体験しました。