

栄養の日 8.4

3 すべての人に
健康と福祉を



～栄養のバランスを考えよう～

💡 **栄養の日**ってどんな日？

8 4
栄養の語呂合わせから8月4日になりました。

栄養を学び、食生活を考える日とするためとして制定されました。

🚂 たべもの列車げんき号

食べ物は身体の中でどんな働きをするかで3つの色の仲間に分けることができます。3色をバランスよく食べることが大切です。げんき号は3色の車両がついた列車です。3色をバランスよくのせると走りだします。げんき号で楽しく栄養バランスについて考えてみませんか？

ご紹介

栄養の日

★日本栄養士会

「栄養の日・栄養週間2021」特設サイトでは、感染症予防に役立つレシピ(予防めし)など、毎日食事に役立つヒントがたくさん掲載されています！

WEBサイトへはこちら



出典：公益社団法人 日本栄養士会



からだ(血や肉や骨)をつくる



からだを動かす力になる



からだの調子を 整える



たべものれっしゃ げんきごう



おなじなかまを^{せん}→★でつないで
たべものれっしゃにのせてみよう



にく



トマト



ヨーグルト



ごはん



さかな



バナナ



uniserv

キッズスマイル
株式会社 魚国総本社

無断転載・コピーを禁止します。