

# えいよう そろっているかな？栄養バランス

健康な体づくりのためには、いろいろな食べ物を組み合わせることが大切です。その際に大切になるのが、赤・黄・緑の3色の食べ物のバランスを考えて食べることです。

色によって働きが違いますので、3つの色の食べ物を全部食べられているかチェックしてみましょう！

## あかきみどり のたべもの



色の働きはそれぞれちがうよ！  
どんな働きか見てみよう。



赤色のなかま

からだ 体をつくる

ねつや力のもとになる

黄色のなかま

体の調子をととのえる

緑色のなかま

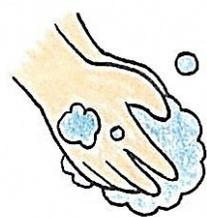
食中毒がふえる季節です！



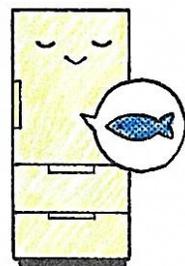
### ☆家庭でできる食中毒予防☆

～3つの大切なポイント～

つけない！



ふ 増やさない！



やっつける！



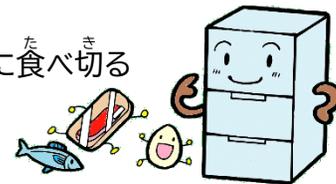
①手洗いして、手をきれいにしよう！

手のひらだけでなく、指先、指と指の間、親指、手首まで、せっけんを使ってしっかりと洗いましょう。



②生ものは、冷蔵庫に入れよう！

買い物したものはすぐに冷蔵庫に入れ、早めに食べ切るようにしましょう。



③肉や魚は、しっかり火を通そう！

生のもや加熱が十分にされていないものは、食中毒の菌がついている可能性があります。しっかり加熱をするようにしましょう。

### 給食センターの アレコレ

給食センターでは、こんな衛生管理に気をつけています。



新鮮な食べ物が届いているか、傷んでいるものはないかを確認します。



爪の中は爪ブラシを使い、指先から手首までしっかり洗います。



できあがった給食の温度が、85度以上あるか確認しています。



配缶するときは、青色の手袋を使い、できあがった給食を素手で触らないようにしています。