

## なんでも食べて じょうぶなからだをつくらう！

なぜ  
「何でも食べる」ことが

いんいん  
なるほど！

きゅうしょくぼうや、  
どうしてそんなメガネを  
かけてるの？

これは「栄養メガネ」とって、  
食べものの中の「栄養素」たちの  
言っていることが見えるメガネなん  
だよ

わたしにも  
みせて！

いつも  
もんくぱっかり  
いってるよ

すききらい  
ぱっかりしている  
女の子だね

まったく こまったもんだよ。あの  
キラちゃんっていう女の子。  
せっかくじょうぶな骨をつかってあ  
げようと思っているのに…

カルシウム

骨つくり隊

カルシウム たんぱくしつ ビタミンD

じょうぶな  
骨を作るのは、  
カルシウムだけ  
じゃなく、  
たんぱく質や  
ビタミンDもない  
とだめなんだよ！

ぼくたち栄養素は、  
どんなときも  
お互いに助け合って、  
体の役にたっている  
んだよ。

骨をつくる

血をきれいにする

うわーっ  
こないでー

カルシウム

たんぱくし

ビタミンD

だから、いろいろな食品を バランスよく  
なんでも食べることが たいせつです。

そして…

給食で「栄養バランスのとれた食事」を  
何でも食べる練習をしています。

じょうぶな  
体がつくれるよ

給食では、毎日いろいろな食材を使って献立を考  
えています。きっと苦手なものもあると思います。  
そんな時、「これキレイ！」ではなく、ひと口だ  
けでも食べてもらえたらうれしいです。おうちで  
も、ひと口だけでも食べてみるように声かけし  
てください。もし、食べられたらほめてあげてくだ  
さいね

「きゅうしょくぼうや」と  
すききらいが いっぱい  
ある「キラちゃん」の  
おはなしでした。  
すききらいしないで  
食べましょう！

きゅうしょくぼうや

キラちゃん