



# 食育講座・お弁当参観



グリーンは主に野菜類、ウチを出すなど、体の中をきれいにしてくれる食べ物…



イエローはご飯やおうどん、パンなど、体の力になる食べ物…



レッドはお肉や魚、タンパク質など、体を大きくしてくれる食べ物…

バランスよく摂取していると、ほら!コマはきれいに回りました。



お弁当参観では、おうちの方に毎日のお弁当の様子を見てもらいました。お友達と楽しく食事をしている姿を笑顔で見てくださっていました。

