

# きゅうしょくだより

平成30年5月 No.2  
 大阪市立大隅東小学校  
 (作成：東淀川区栄養教諭)

5月の献立より  
 【子どもの日の行事献立】

- ・牛肉のちらしずし
- ・すまし汁
- ・ちまき・牛にゅう

5月2日(水)

## たもの 食べ物の はたらき を 知ろう

食べ物には、それぞれ大切なはたらきがあります。体の中でのはたらきによって、食べ物を黄・赤・緑の3つのグループに分けることができます。3つのグループの食べ物をおぼえて、すききらいせずに、バランスよく食べるようにしましょう。



### 黄

おもにエネルギーのもとになる

ごはん パン めん さとう

いも

たね

あぶら

### 赤

おもに体をつくるもとになる

にく たまご さかな・かい

かいらう

きゅうにゅう・にゅうせいひん

だいず・だいずせいひん

にくかこうひん

### 緑

おもに体の調子をととのえるもとになる

やさい

くだもの

きのこ