

きゅうしよくだより

令和8年6月
大阪市立西天満小学校

「黄」「赤」「緑」の食べ物について知ろう

みなさんが毎日元気に過ごすためには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。
食べ物は体の中でのはたらきによって、「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組み合わせて、バランスのよい食事を心がけましょう。



黄・赤・緑の食べ物にどんなはたらきがあるのか紹介します!!

<黄のグループの食べ物>


エネルギーのもとになるはたらきがあります。
体をうごかす力のもとになったり、体を温めてくれたりします。



ごはん パン うどん さとう あぶら

<赤のグループの食べ物>

体をつくるもとになるはたらきがあります。
みんなの筋肉や血、骨や歯をつくりまします。



たまご さかな 大豆製品 牛乳 海そう

<緑のグループの食べ物>

体の調子を整えるはたらきがあります。
おなかの中をきれいにそうじしてくれたり、かぜをひきにくい体をつくってくれたりします。



やさい きのこ くだもの

6月のこんだてより

～～生のさんどまめが出ます。～～

5日(金)さんどまめのごまあえ

30日(火)ツナとさんどまめのいためもの

6～9月ごろに旬(たくさんとれて、おいしい時期)をむかえるさんどまめは、「さやいんげん」ともいわれていますが、一年に三度とれることから、「三度豆」の名でよく知られています。

さんどまめは緑のグループの食べ物で、体の調子を整えるはたらきがあるビタミン類が、たくさん含まれています。

6月は「食育月間」

毎年6月は「食育月間」です。
食べ物や食事の大切さについて考えてみましょう。



いつもの食事に3つのグループの食べ物がそろっているか、探してみてくださいね。