

# きゅうしょくだより

令和8(2026)年6月  
大阪市立友淵小学校

## 「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。

みんなの元気を守る栄養レンジャー

黄・赤・緑の食べ物にどんなはたらきがあるのか紹介していくよ!!

私は黄レンジャー!!

エネルギーのもとになるはたらきがあるよ。

体をうごかす力のもとになったり、体を温めたりするよ。

私は赤レンジャー!!

体をつくるもとになるはたらきがあるよ。

みんなの筋肉や血、骨や歯をつくるよ。

私は緑レンジャー!!

体の調子を整えるはたらきがあるよ。

おなかの中をきれいにそうじしたり、かぜをひきにくい体をつくったりするよ。

6月のこんだてより

生のさんどまめを使用したこんだてが登場します。

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、ビタミン類を多く含み、体の調子を整えるはたらきがあります。

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。

毎食、私たちがそろっているか探してみてくださいね。