



# いただきます

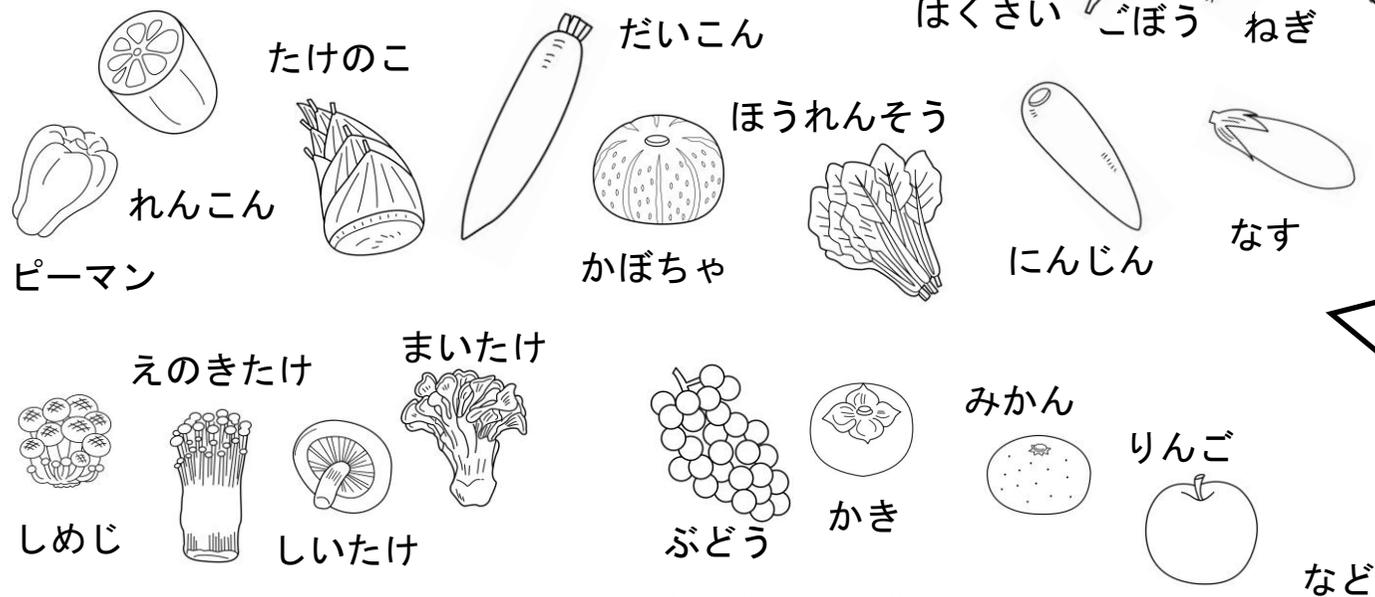


令和2年10月号  
大阪市立福島小学校

食べものは、わたしたちの体の中で、どんなはたらきをするかによって、「黄・赤・緑」の3つのグループに分けることができます。

今回は、「緑」のグループの食べものやはたらきを紹介します。

## 緑のグループ



緑のグループのはたらきです。○に入る文字を考えてみましょう。

おもにからだの①○○○○をととのえる

## こんげつのこんだてよい

旬の食べもの  
さんま



1日(木)

ひらたねなしがき  
かき(平核無柿)



23日(金)

漢字で書くと秋にとれる刀の魚と書く秋刀魚や柿がでます。旬の食べものは、たくさんとれておいしいです。

※10月は9月に引き続き、「食物アレルギー対応サポート月間」です。

ヘルシーGREEN

緑のグループの食べものを使った料理です。



やさいサラダ



きんぴらごぼう



かぼちゃのにももの



きのこスープ