



# いただきます

令和3年 8・9月号  
大阪市立福島小学校

食べ物には、いろいろな栄養がふくまれている、そのはたらきから「黄・赤・緑」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループから、いろいろな食べ物をえらんで食べると、バランスのよい食事になります。給食カレンダーやこんだて表にも食べ物のグループが書かれているので、たしかめてみましょう。

## 食べ物のはたらきをおぼえよう



おもに  
からだを動かす  
エネルギーになるよ!

### 黄のグループ

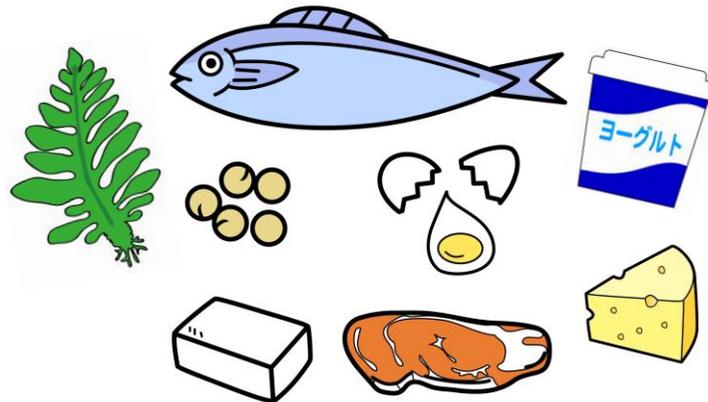


ごはん・パン・めん類・いも類・さとう・油 など



おもに  
からだをつくる  
もとになるよ!

### 赤のグループ

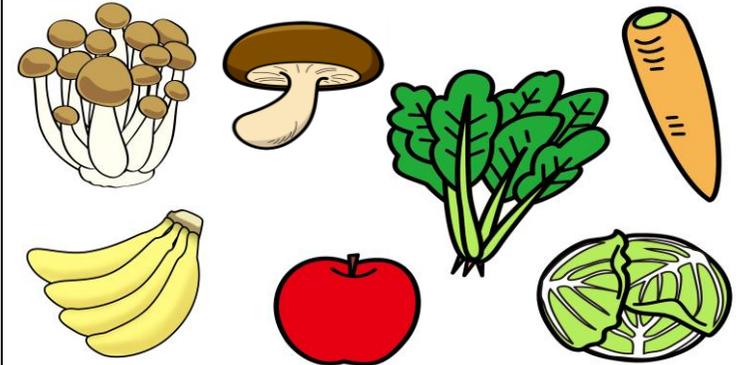


肉・魚・卵・乳製品・豆類・海そう類など



おもに  
からだの調子を  
ととの整えるよ!

### 緑のグループ



野菜・くだもの・きのこ

8月～10月は

「食物アレルギー対応サポート月間」です!

8月～10月は卵や小麦などの食物アレルギーをもつ人たちにも食べられるようなメニューが登場します。

【小麦粉のかわりに、米粉を使ったカレールウを使用】

★8月30日(月) ビーフカレーライス [米粉]

★9月6日(月) チキンカレーライス [米粉]

★9月21日(火) 大豆入りキーマカレーライス [米粉]

【牛乳のかわりに豆乳、とろみやマカロニは小麦粉のかわりに米粉を使用】

★9月14日(火) 豆乳マカロニグラタン [米粉]

【卵を使わないマヨネーズ風味のドレッシング使用】

★9月6日(月) キャベツとコーンのサラダ [ノンエッグドレッシング]

