



いただきます

令和4年8・9月号
大阪市立福島小学校小学

食べ物のはたらきを覚えよう

食べ物は体の中のおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。どのグループの食べ物も、みなさんの体にとって大切なやくわりがあります。食事のときに3つのグループの食べ物がそろっているか確かめるようにしてみましょう。

おもにエネルギーのもとになる



おもに体をつくるもとになる



おもに体の調子を整えるもとになる



がつ 8・9月のこんだてよい

8月・9月・10月は、**食物アレルギー対応サポート月間**です。

小麦粉の代わりに米粉、牛乳の代わりに豆乳を使用したこんだてなどが登場します。



8月30日(火) ビーフカレーライス[米粉]
9月7日(水) グリーンアスパラガスのサラダ[ノンエッグドレッシング]
13日(火) チキンカレーライス[米粉]
14日(水) 豆乳マカロニグラタン[米粉]

9月8日(木) 【月見の行事こんだて】

一口がんもとさといものみそ煮
牛肉と野菜のいためもの、みたらしだんご
ごはん、牛乳

今年は9月10日(土)が十五夜です。



食べ物なかまわけにチャレンジ!

左の食べ物はどんなはたらきをするでしょうか?
点と点をつなぎましょう。



- とうもろこし・牛乳
- マヨネーズ・ぶどう
- ウインナー・しめじ
- おもにエネルギーのもとになる
- おもに体をつくるもとになる
- おもに体の調子を整えるもとになる

こたえ: ヲヨネーズ - エネルギー
牛乳、ウインナー - 体をつくる
とうもろこし、しめじ - 体の調子を整える