



いただきます

たのもの 食べ物のはたらきを覚えよう

食べ物は体の中で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、みんな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。

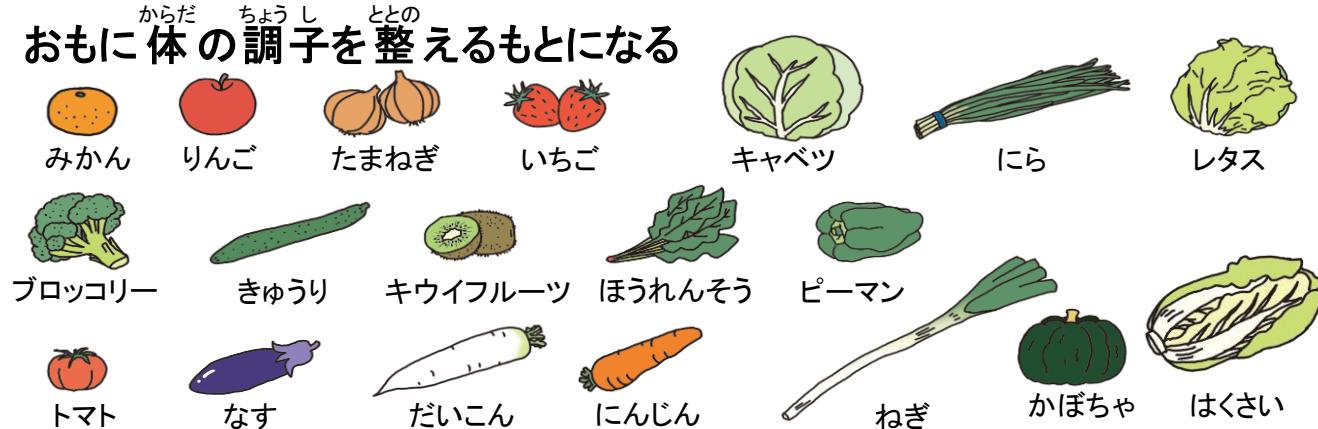
おもに エネルギーのもとになる



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



令和4年8・9月号
大阪市立福島小学校小学

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]

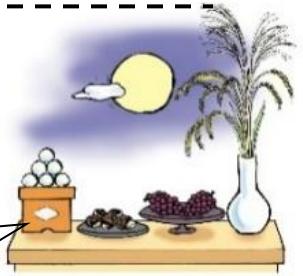
9月8日(木) 【月見の行事こんだて】

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。

どうもろこし

牛乳

おもにエネルギーのもとになる

マヨネーズ

ぶどう

おもに体をつくるもとになる

ウインナー

しめじ

おもに体の調子を整えるもとになる



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