



いただきます

食べものはたらきをおぼえよう

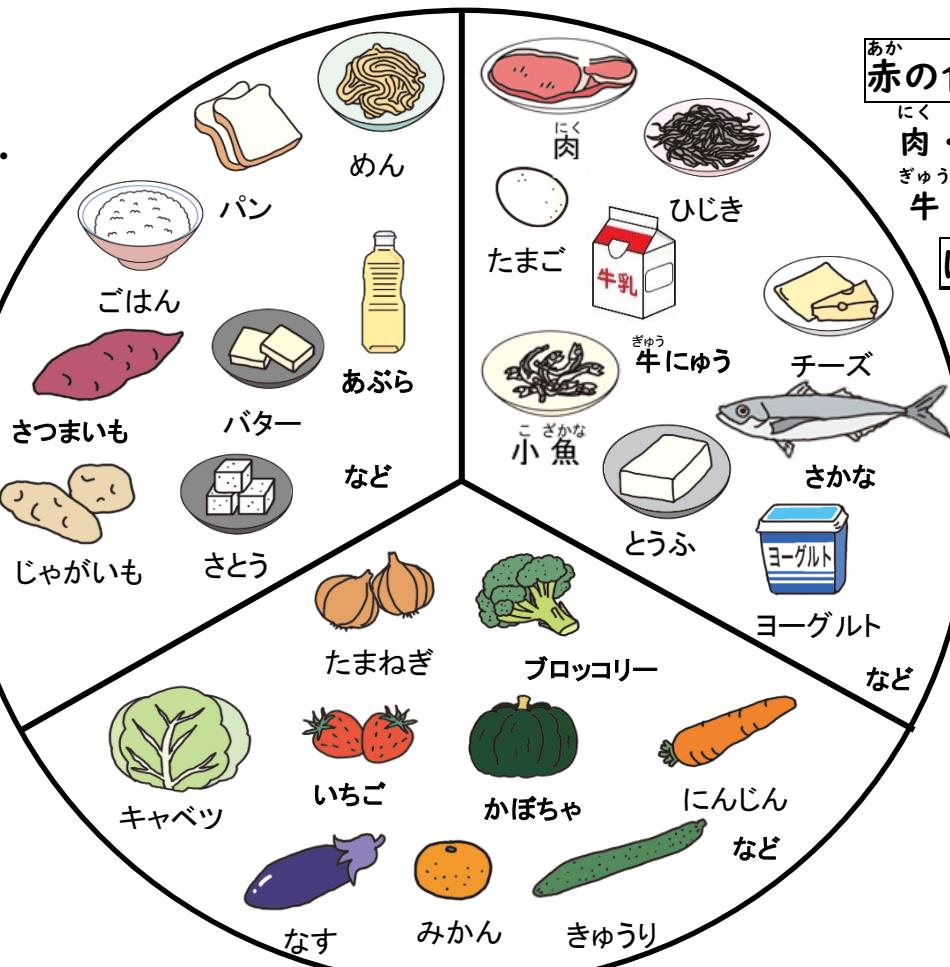
食べものは、体の中でのはたらきによって3つのグループに分けることができます。給食では毎日3つのグループの食べものが入っています。食べものはたらきをおぼえて、食事のときに3つのグループがそろっているかたしかめられるようにしましょう。

黄の食べもの

ごはん・パン・めん・いも・さとう・油・ごまなど

はたらき

おもにエネルギーのもとになる。



みどりの食べもの

やさい・きのこ・くだものなど

はたらき おもに体のちようしをととのえるもとになる。

令和5年5月号
大阪市立福島小学校

5月のこんだてよい

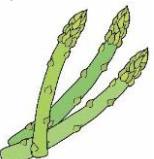
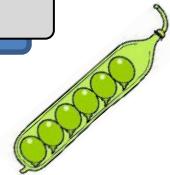
「しゅん」の野さいが登場します。

9日(火) えんどうのたまごとじ

さやつきのえんどうを給食室で豆だけ取り出して調理します。
たまご除去のこんだてです。

19日(金) グリーンアスパラガスのソテー

生のグリーンアスパラガスをベーコンといためます。



教室にある給食カレンダーを毎日見てね。

5月1日(月)

きびなごは、あたたかい海を好みます。春から初夏にかけて、卵を産むため日本のかながわにやってきます。この頃のきびなごは一年で一番おいしい時期(旬)です。

きびなごは、体長10センチメートルぐらいの小さな魚です。体の側には、銀色と青色の帯のような模様があります。

おもにからだのちようしをととのえるみどり、たまねぎ、あおねぎだけの

クイズ1 わかたけに住んでいる海そうは、つぎのどれでしょうか。

- ① ひじき
- ② のり
- ③ わかめ

・給食から学んでほしいことを書いています。

・クイズもあるので、チャレンジしてください。

・給食に使っている食べものを黄・赤・みどりに分けて書いています。

