



# いただきます

## 食べものののはたらきをおぼえよう

令和5年5月号  
大阪市立福島小学校

食べものは、体の中での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。食べものの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。



### 赤の食べもの

肉・魚・たまご・豆・  
牛にゆう・海そうなど

### はたらき

おもに体をつくる  
もとになる。



### みどりの食べもの

はたらき おもに体のちょうしをととのえるもとになる。

やさい・きのこ・くだものなど



## 5月のこんだてよい

「しゅん」の野さいが登場します。

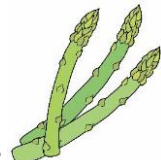
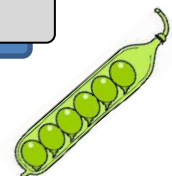
9日(火) えんどうのたまごとじ

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

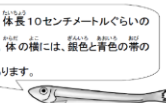
生のグリーンアスパラガスを食べコンといためます。



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、あたたかい海を好む魚です。春から初夏にかけて、卵を産むために日本の海岸近くにやってきます。この頃のきびなごが一年で一番おいしい時期(旬)です。



### きょうのこんだて

ごはん  
きゅうにゆう  
きびなごてんぷら  
ふたじろ  
わかたけ

おもにエネルギーのもとになる  
き さとう

きゅうにゆう  
きびなごてんぷら、わかめ  
ふたじろ、あかみそ、しろみそ  
だしりんどう、けりし  
みどり  
きんぴら、たまねぎ  
にんじん、あおなご  
だけ

クイズ1 わかたけに使われている海そうは、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。