



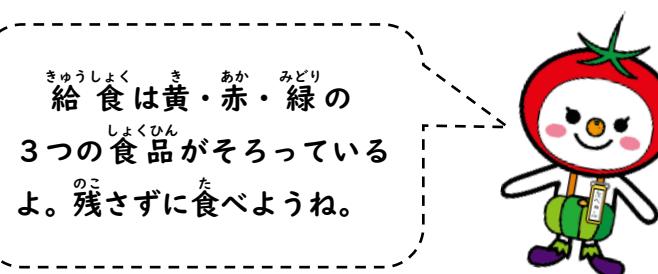
いただきます

た おぼ 食べものはたらきを覚えよう！

食べもの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ものもみなさんの体にとって大切な役わりがあります。食事の時に3つのグループの食べものがそろっているか確かめるようにしましょう。



食べものは、はたらきによって、黄・赤・緑の3つに分けられるよ。



給食は黄・赤・緑の3つの食品がそろっているよ。残さずに食べようね。



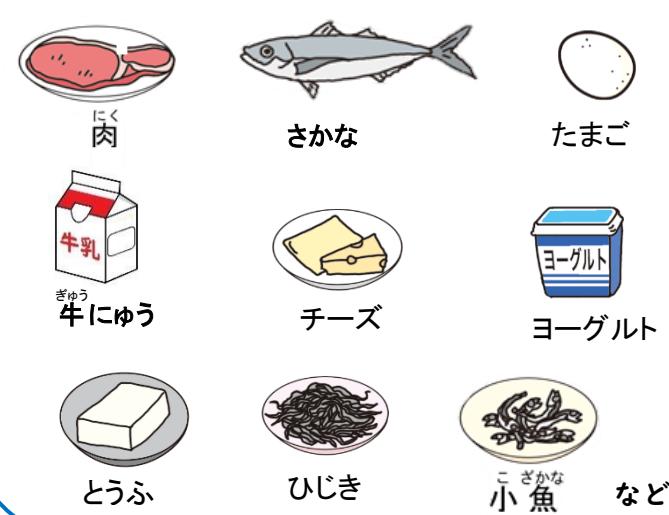
き 黄

おもにエネルギーのもとになる



あ 赤

おもに体をつくるもとになる



がつ 9月のこんだてより

9月4日(水) ヤンニョムチキン

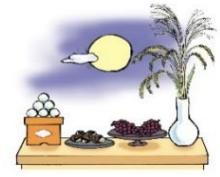
コチジャンやしょうゆ、ごま油などを混ぜ合わせた調味料のことを韓国・朝鮮では「ヤンニョム」といいます。

揚げた鶏肉にヤンニョムをからめたものがヤンニョムチキンです。



9月11日(水) 月見の行事こんだて

一口がんもとさといものみそ煮
牛肉と野菜ののいためもの



みたらしだんご
月見の行事…「十五夜」「中秋の名月」といって、月が美しく見えてるので月を鑑賞する行事です。
いもやだんごをそなえたり、ススキを飾ってお月見をします。今年の中秋の名月は9月17日(火)です。

みどり 緑

からだ ちょうどいととの
おもに体の調子を整えるもとになる

