



# いただきます

令和6年8・9月号  
大阪市立福島小学校



## た おぼ 食べものの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。

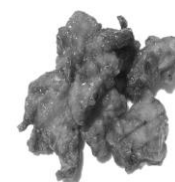


がつ  
9月のこんだてよい

がつよっか すい  
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。

あ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。



がつ にち すい つきみ ぎょうじ  
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。

き  
黄

おもにエネルギーのもとになる



ごはん



パン



めん



さつまいも



じゃがいも



バター



あぶら



さとう

など

あか  
赤

おもに体をつくるもとになる



肉



さかな



たまご



ぎゅう  
牛にゆう



チーズ



ヨーグルト



とうふ



ひじき



こさかな  
小魚

など

みどり  
緑

おもに体の調子を整えるもとになる



たまねぎ



キャベツ



にんじん



なす



かぼちゃ



みかん



いちご



きゅうり



しめじ



しいたけ

など