



いただきます た し 食べものはたらきを知ろう

食べものは体の中でのたらきによって、「黄・赤・緑」の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。好きなものを好きなだけ食べるのではなく、3つのグループの食べものをバランスよくそろえて食べるようしましょう。



令和7年8・9月号
大阪市立福島小学校

がつ
9月のこんだてよい

がつ
9月30日 (火) 月見の行事こんだて

ひとくち
一口がんもとさといものみそに
ぎゅうにく や
牛肉と野さいのいためもの
みたらしだんご



きゅうれき がつ にち じゅうごや つき うつく
旧暦の8月15日は「十五夜」といって、月が美しく
見える時です。いもやだんごを供えたり、すすきをかざり、
いちねん ほうさく かん ことし じゅうごや がつむいか
一年の豊作を感じしゃします。今年の十五夜は10月6日です。
きゅうしょく ひとくち
給食では「一口がんもとさといものみそに」と
「みたらしだんご」がでます。

黄のグループのはたらきは

「おもにエネルギーのもとになる」です。

運動や勉強をする力になります。

【おもな食べもの】



赤のグループのはたらきは

「おもに体をつくるもとになる」です。

きん肉やほねなどを作ります。



緑のグループのはたらきは

「おもに体の調子を整えるもとになる」です。

かぜを予ぼうしたり、おなかの調子を整えたりします。

【おもな食べもの】

