



# いただきます

令和7年8・9月号  
大阪市立福島小学校

## た し 食べものののはたらきを知ろう



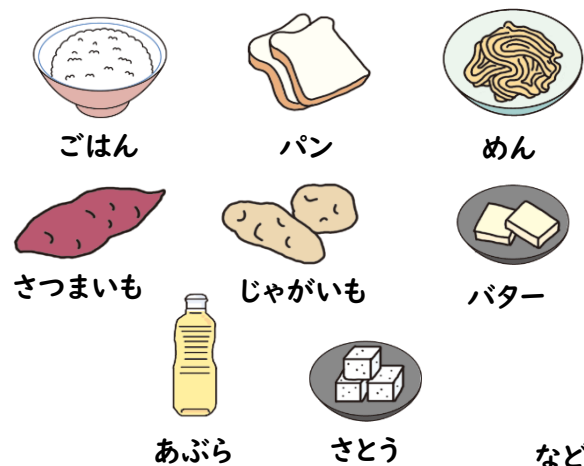
食べものは体の中でのはたらきによって、「黄・赤・緑」の3つのグループに分けることができます。どのグループの食べものもみなさんの体にとって大切な役わりがあります。好きなものを好きなだけ食べるのではなく、3つのグループの食べものをバランスよくそろえて食べるようにしましょう。

### 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。

#### 【おもな食べもの】



### 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。

かぜをよぼうしたり、おなかの調子を整えたりします。

#### 【おもな食べもの】



がつ  
9月のこんだてよい

がつ にち か つきみ ぎょうじ  
9月30日（火）月見の行事こんだて

ひとくち  
一口がん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  
一年の豊作を感じやします。今年の十五夜は10月6日です。  
きゅうしよく ひとくち  
給食では「一口がんとさといものみそに」と  
「みたらしだんご」がでます。