



いただきます

令和7年8・9月号
大阪市立 小学校

た し 食べものののはたらきをろう



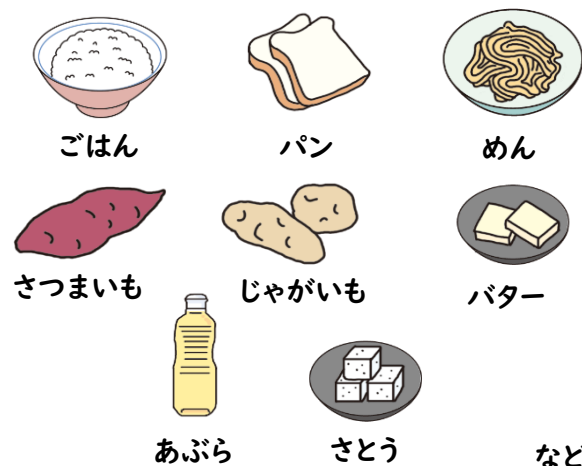
食べものは体の中でのはたらきによって、「黄・赤・緑」の3つのグループに分けることができます。どのグループの食べものもみなさんの体にとって大切な役わりがあります。好きなものを好きなだけ食べるのではなく、3つのグループの食べものをバランスよくそろえて食べるようにしましょう。

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 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。