



いただきます

令和8年 5月
大阪市立南大江小学校

た 食べものののはたらきを知ろう

みなさんは、どうしてごはんを食べるのでしょうか？
「おなかですくから」、「食べないと力がでないから」。
食べものを食べると、なんだかいいことがあります。
いっしょに考えてみましょう。

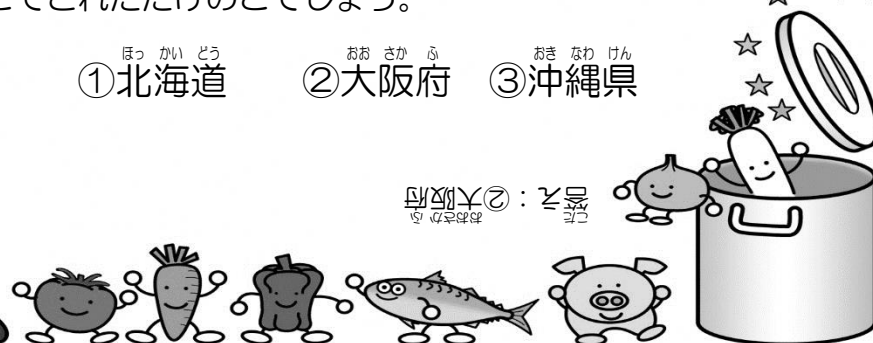


給食にでてくる旬の食べもののクイズ

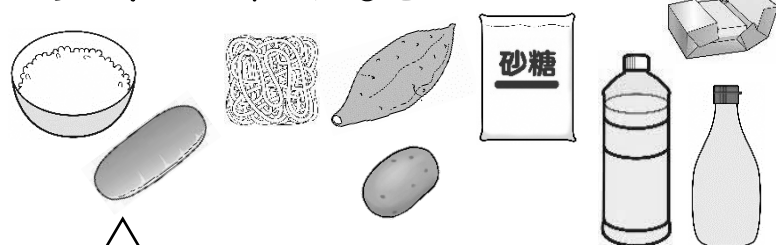
5月8日（金）「わかたけ煮」
今年の「わかたけ煮」に使われている「たけのこ」は、
どこでとれたたけのこでしょう。

- ①北海道 ②大阪府 ③沖縄県

答え：②大阪府



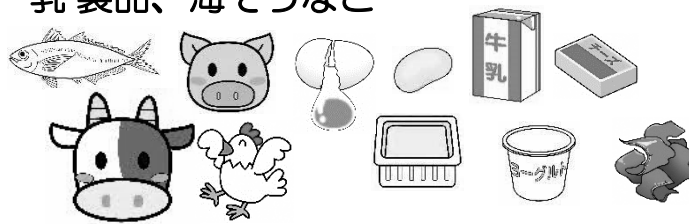
ごはん、パン、めん、いも、さとう、油、
バター、マヨネーズなど



主にエネルギーのもとになる

黄のグループの食べものは、脳や体が活動
するためのエネルギーのもとになります。
集中して勉強したり、元気に遊んだり
することができます。

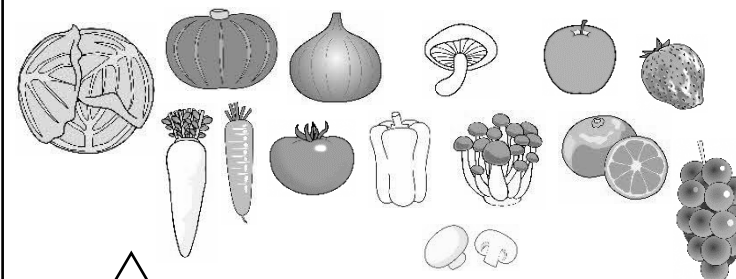
魚、肉、卵、豆・豆製品、牛乳・
乳製品、海そうなど



主に体をつくるもとになる

赤のグループの食べものは、みなさんの体の
骨や筋肉をつくるもとになるはたらきがありま
す。
成長期のみなさんにとってとても大切です。

野菜、きのこ、くだものなど



主に体の調子を整える
もとになる

緑のグループの食べものは、みなさんをか
ぜや病気にかかりにくくします。
みなさんのおなかの調子をよくするはたら
きもあります。