

給食だより

5月号
大阪市立堀江小学校
令和7年 5月 1日

食べ物の色はたらしきを知ろう

食べ物は、はたらしきによって「黄」「赤」「緑」の3つの色のグループに分けることができます。毎回の食事で3つの色の食べ物をとると、栄養バランスがよくなります。食事をする時は、3つの色がそろっているかを確認するようにしたいですね。

あか
赤

おもに
からだ
体をつくる

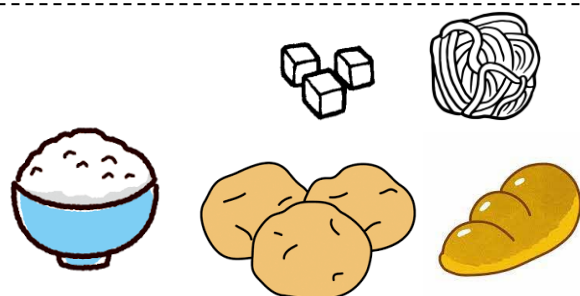


肉、魚、たまご、大豆、牛乳、
海そう など



き
黄

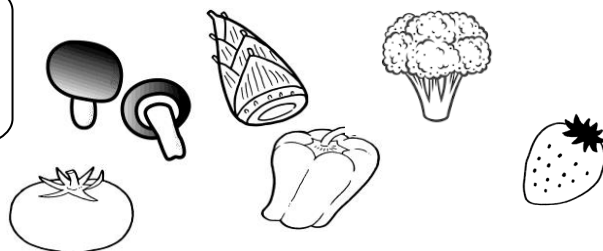
おもに
エネルギーの
もとになる



ごはん、パン、めん、いも、
さとう、あぶら など

みどり
緑

おもに
からだの調子
を
ととのえる



野菜、果物、きのこ



5月のこんだてより

いろいろな国の料理があります！

イタリア

2日…ミネストローネ 13日…変わりピザ

フランス

16日…鶏肉とコーンのシチュー

23日…マカロニグラタン

中国

19日…焼きシューマイ 22日…ホイコウロー

韓国・朝鮮

15日…フルコギ、さんどまめのナムル

日本

2日…トンカツ 12日…タコライス

日本生まれだよ！

今月のもくひょう

～協力してじゅんびや後片づけをしよう～

給食当番、当番以外の人、みんなが

協力することで、安全に給食をすすめる
ことができます。

