

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

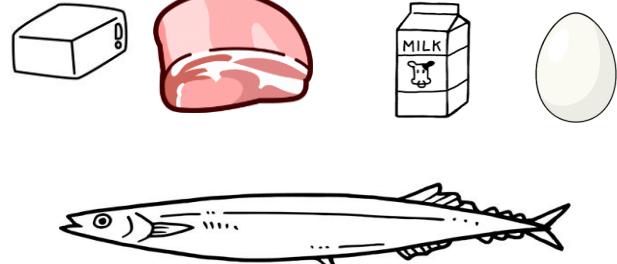
た もの

食べ物のはたらきを知ろう

食べ物は、はたらきによって「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

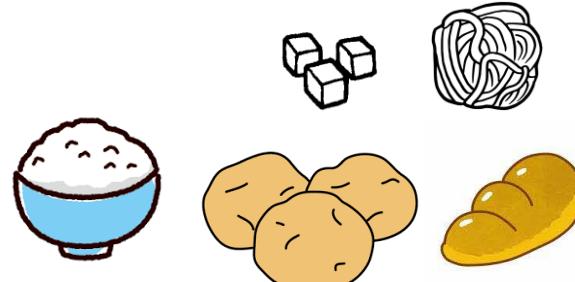
おもに
からだ
体をつくる



にく、さかな、魚、たまご、大豆、牛乳、
かい、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
体の調子
ととのえる

やさい
野菜、果物、きのこ



かつ
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



中国

19日…焼きシューマイ 22日…ホイコウロー



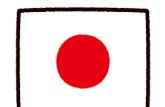
韓国・朝鮮

15日…フルコギ、さんどまめのナムル



日本

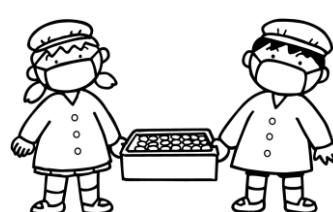
2日…トンカツ 12日…タコライス



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～



きゅうしょくと うばん と うばん い がい ひと
給食当番、当番以外の人、みんなが
きょうりょく
協力することで、安全に給食をすすめる
ことができます。