

きゅうしょくだより 9月号

おおさか し りつさな だ やましようがっこう
大阪市立真田山小学校

がつ
9月のもくひょう

どうばん かかり しごと
当番や係の仕事に
きょうりよく
協力しよう



き た もの し 黄のグループの食べ物について知ろう！

食べ物た ものは、体からだの中なかではたらきによって「黄・赤・緑」の3つのグループに分けられます。
毎日元気に過ごすためには、黄・赤・緑の3つのグループの食べ物をそろえて、バランスよく食べることが大切です。

今回はその中で、黄のグループの食べ物について紹介します。



「黄」のグループの食べ物はたらき おもにエネルギーのもとになる



たいおん たも
体温を保つ

エネルギーになる。



あたま のう からだ うご
頭（脳）や体を動かす

エネルギーになる。



「黄」のグループの食べ物

こめのなかま



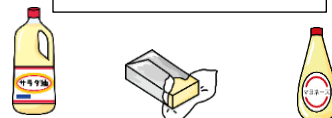
ごはん もち など

こむぎのなかま



パン マカロニ めん など

あぶらのなかま



あぶら バター マヨネーズ など

さとうのなかま



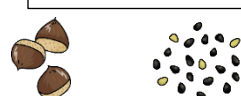
さとう はちみつ など

いものなかま

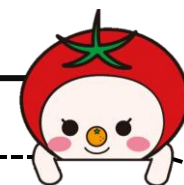


じゃがいも さつまいも など

たねのなかま



くり ごま など



おおさかしょくいん
大阪市食育推進

キャラクター

「たべやん」

がつ きゅうしょく 9月の給食より

つき み ぎょう じ
☆月見の行事こんだて☆

にち すい
16日(水)

- 一口がんとさといものみそ煮
- 牛肉と野菜のいためもの
- みたらしだんご
- ごはん
- 牛乳



ことし じゅうご や
今年の十五夜は、
9月25日です。

★ — ★ — ★ — ★ — ★

れい わ ねん ど がっこうきゅうしょくこんだて
令和7年度学校給食献立コンクール

さいゆうしゅうしょうこんだて
最優秀賞献立

にち もく
17日(木)

- 栄養たっぷりトマトカレー
- ツナマヨ風きゅうりいため
- れいとうみかん
- ごはん
- 牛乳

にいたかしょうがっこう きゅうしょく
新高小学校的給食
委員会みなさんが考
えた献立です。

◆こんだてのねらい◆

あつ じ き
暑い時期をのりきるための献立です。