

きゅうしょくだより 2月号

おおさかしりつせいわしょうがっこう
大阪市立聖和小学校

がつ
2月のもくひょう
きょうりよく
協力して手早く
かたづけよう

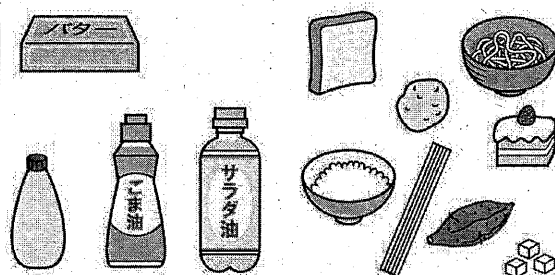


おおさかしりつせいわしょうがっこう
大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

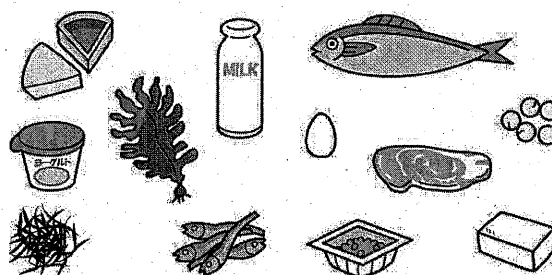
バランスのとれた食事をしよう

た 食べものには、いろいろう えいようそ 色々な栄養素がふくまれている、からだ なか 体の中での はたらき によって、3つの色の なかま に分けられます。

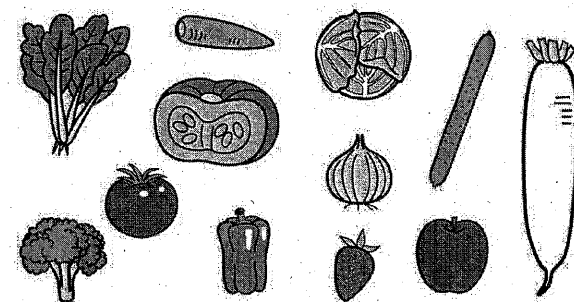
き いろ
黄色の
なかま



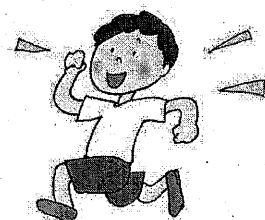
あか いろ
赤色の
なかま



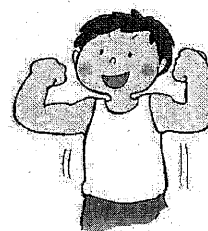
みどり いろ
緑色の
なかま



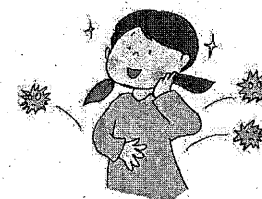
おもに
エネルギーのもとになる



おもに
からだ
体をつくるもとになる



おもに
からだ ちょうし
体の調子をととのえる



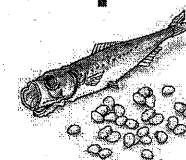
えいよう 栄養バランスのとれた食事とは、き 黄・あか 赤・みどり 緑、3色をまんべんなくそろえた食事のことを言います。

きゅうしょく 給食は、まいにち 必ず、き 黄・あか 赤・みどり 緑、3色そろえています。にが た 苦手な食べ物がある人は、ひと すこ 少しずつでも食べるチャレンジをしましょう。



みつか か せつぶん ぎょうじ
★3日(火) 節分の行事こんだて

- ・いわしのしょうがじょうゆかけ
- ・ふくめに
- ・いりだいず
- ・ごはん
- ・ぎゅうにゅう



きせつ わ め りっしゅん ぜんじつ せつぶん
季節の分かれ目のひとつである立春の前日を節分といいます。

きせつ か め じゃき おに しょう おに お はら
季節の変わり目には、邪気(鬼)が生じるといわれており、その鬼を追い払い、無病息災を願います。

