

きゅうしょくだより 11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

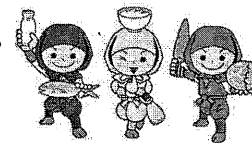
がつ
11月のもくひょう

すききらいなく
食べよう



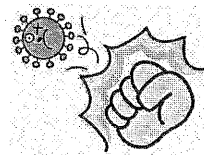
みどり 緑のグループの食べ物について知ろう！

食べ物、体の中でののはたらきによって「黄・赤・緑」の3つのグループに分けられます。
9月号、10月号に続いて、今月は「緑のグループの食べ物」について紹介します。



「緑」のグループの食べ物のはたらき

体の調子をととのえる



緑のグループの食べ物には、ビタミンが含まれています。病気やかぜから体を守る、

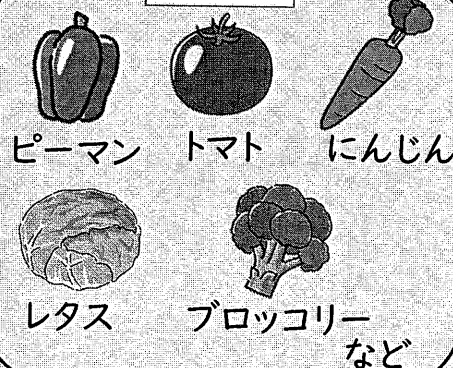
疲れを回復させる、骨を強くする手助けをする、目ののはたらきをよくするなど、様々な



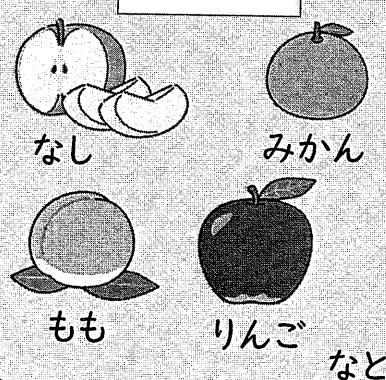
はたらきがあります。他には食物せんいも含まれていて、おなかの調子を整えてくれます。

「緑」のグループの食べ物

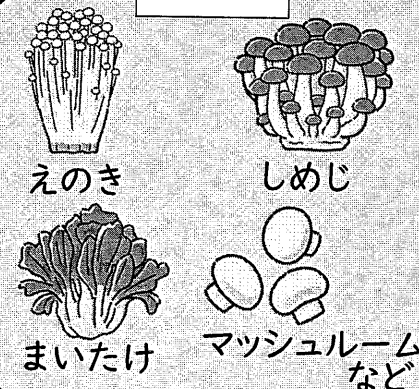
やさい



くだもの



きのこ



11月 24日は和食の日

和食は平成25年(2013年)にユネスコ無形文化

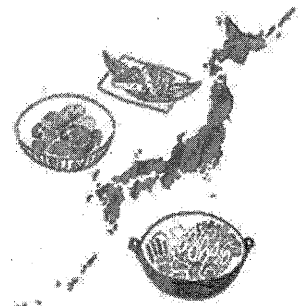
遺産に登録されました。和食には4つの特徴があります。

①多くの新せんな食材をつかう

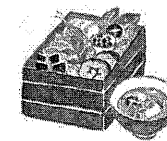
②栄養バランスがいい

③季節の美しさを楽しむ

④年中行事と深くつながっている



だしや旬の食材、郷土料理など、給食にも和食はたくさん登場します。ぜひ味わって食べてみてください。



11月の給食より

季節のこんだて

○11月2日(月) れんこんのオイスターソース焼き

○11月6日(金) ウイナーときのこの和風スパゲッティ

○11月12日(木) なめこのみそ汁



○11月17日(火) けいにくときのこのシチュー



りんごのコンポート