

# きゅうしょくだより 11月号

おおさか しりつ いくだま しょうがっこう  
大阪市立 生魂 小学校

がつ 11月のもくひょう

すきらいなく食べて  
よい体をつくろう



## 11月の給食より

けいにく 鶏肉ときのこのシチュー 21日(金)

しめじ、エリンギ、マッシュルームが入ったシチューです。きのこは1年中買うことができますが、自然に育つものは秋が旬(たくさんとれる季節)です。



き せつ 季節のくだもの

- ・りんご 11日(火)
- ・みかん 5日(水)・18日(火)
- ・かき(富有柿) 21日(金)



# 緑の食べ物について知ろう

9月は黄の食べ物、10月は赤の食べ物を紹介しました。今月紹介する緑の食べ物と合わせて3つのグループの食べ物をとることで、栄養のバランスが整いやすくなります。

「緑」の食べ物はたらき

体の調子を整えるものになる



びょうき ま 病気に負けない体をつくれます!

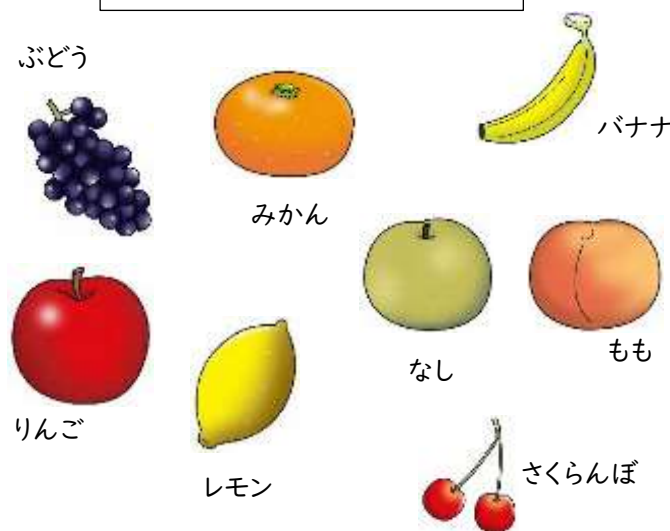


ひ 皮ふやねんまくをじょうぶにする。 め 目の疲れをとる。 べん 便を出やすくする。

## やさい 野菜のなかま



## くだもの 果物のなかま



## きのこのなかま

