

# きゅうしょくだより 11月号

おおさか しりつ いくたま しょうがっこう  
大阪市立 生魂 小学校

11月のもくひょう

すききらいなく食べて  
よい体をつくろう



## みどり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」の食べ物のはたらき

体の調子を整えるもとになる



病気に負けない体を  
つくります!



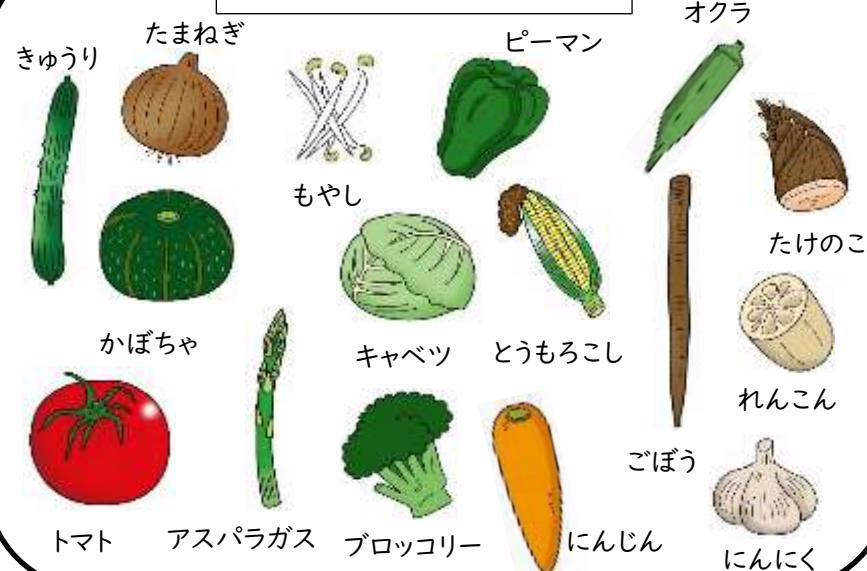
皮ふやねんまくをじょうぶにする。

目の疲れをとる。

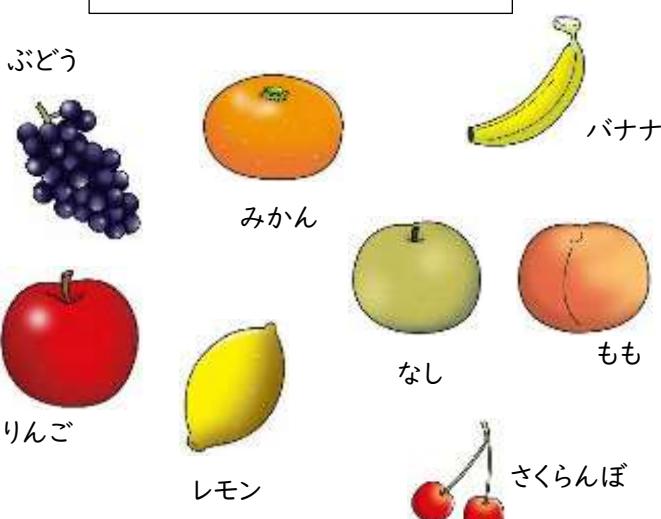
便を出やすくする。



### 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



## 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年中買ることができます  
が、自然に育つものは秋が旬(たくさんとれる  
季節)です。

