

きゅうしょくだより 2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

がつ 2月のもくひょう
きょうりく てばや
協力して手早く
かたづけよう



おおさかしりついくたま
大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



みっか 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
- ・ごはん
- ・いりだいず
- ・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
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。



きいろ
黄色の
なかま



おもに
エネルギーのもとになる



あかいろ
赤色の
なかま



おもに
からだ
体をつくるもとになる



みどりいろ
緑色の
なかま



おもに
からだ ちょうし
体の調子をととのえる



えいよう しょうじ き あか みどり しょう
栄養バランスのとれた食事とは、黄・赤・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 まいにちかなら き あか みどり しょう
給食は、毎日必ず、黄・赤・緑、3色そろえています。苦手な食べ物がある人は、少しずつでも食べるチャレンジをしましょう。