

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

きょうりょく てばや
協力して手早く
かたづけよう



おおさかしひくすいしん
大阪市食育推進キャラクター

「たべやん」

しょくじ

バランスのとれた食事をしよう

食べものには、色々な栄養素がふくまれていて、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
ちょうど
体の調子をととのえる



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。

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、少しづつでも食べるチャレンジをしましょう。



がつ

きゅうしょく

2月の給食より

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 いりだいす
- ごはん ぎゅうにゅう



きせつ わ め
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
季節の変わり目には、邪氣(鬼)が生じるといわれており、その鬼を追い払
むびょうそくさい ねが
い、無病息災を願います。

