

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

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！

食べ物た ものは、体からだの中なかではたらきによって「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

からだ ちょうし 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

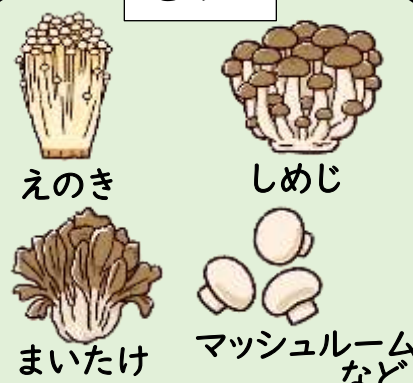
やさい



くだもの



きのこ



11月 24日は和食の日

わ しょく へいせい ねん (2013年) にユネスコ無形文化

い さん とうろく せいの しょく (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) ウイン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