

# きゅうしょくだより

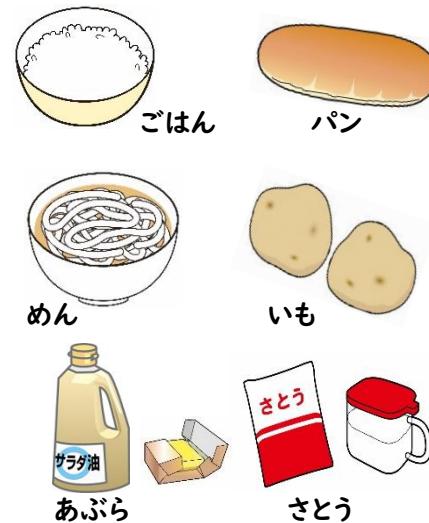
## 黄、赤、緑の食べ物について知ろう

みんなは、すききらいせずに食べていますか？食べ物は、体の中での主な働きによって、3つのグループに分けられます。3つのグループの食品を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。

**き  
黄**

おもにエネルギーのもとになる食べ物

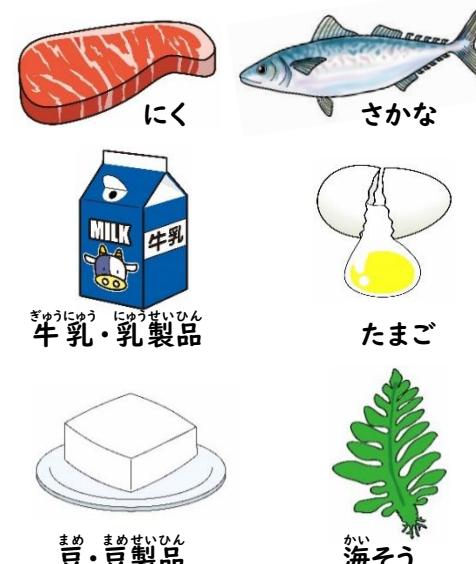
- ・体を動かす力のもとになります。
- ・体を温めます。



**あか  
赤**

おもに体をつくるもとになる食べ物

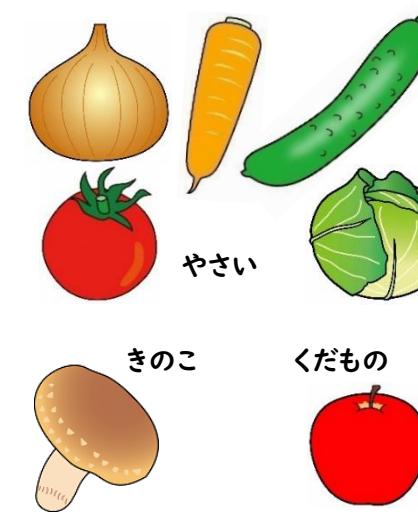
- ・筋肉や血、骨や歯をつくります。



**みどり  
緑**

おもに体の調子をととのえるもとになる食べ物

- ・病気をふせぎます。
- ・おなかの調子をととのえます。



食べるときに、黄・赤・緑の食べ物がそろっているか、たしかめてみましょう。

令和7年7月  
大阪市立栄小学校

## カルシウムをしっかりとろう！

給食には、牛乳が毎日ついています。これは成長期である児童のみなさんが、毎日無理なくカルシウムをとることができるようにするために、カルシウムが含まれる食品は他にもあります。特に牛乳に含まれるカルシウムは、体への吸収率が良いと言われています。



## 給食に登場する今が旬の野菜

夏に旬をむかえる野菜を夏野菜とよんでいます。水分が多く、ビタミンやカリウム、マグネシウムなどを豊富に含み、夏バテをふせぐはたらきがあります。

### ★オクラ★

3日(木)オクラの梅風味  
10日(木)オクラのおかかいため

### ★にがうり★

2日(水)ゴーヤチャンプルー



### ★とうがん★

1日(火)ハムととうがんの中華スープ  
17日(木)とうがんの煮もの



### ★かぼちゃ★

11日(金)かぼちゃのミートグラタン  
16日(水)夏野菜のカレーライス

☆他にもいろいろな夏野菜が給食にでます。  
さがしてみましょう。