

# きゅうしょくだより

令和7年7月  
大阪市立栄小学校

## き 黄、あか 赤、みどり 緑の食べ物について知ろう

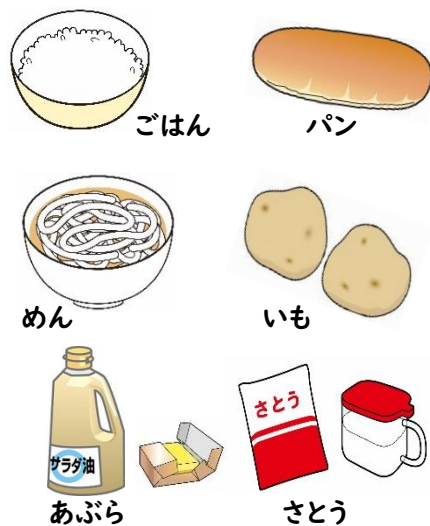
みなさんは、すききらいせずに食べていますか？食べ物、体の中での働きによって、3つのグループに分けられます。3つのグループの食品を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。



### き 黄

おもにエネルギーのもとになる食べ物

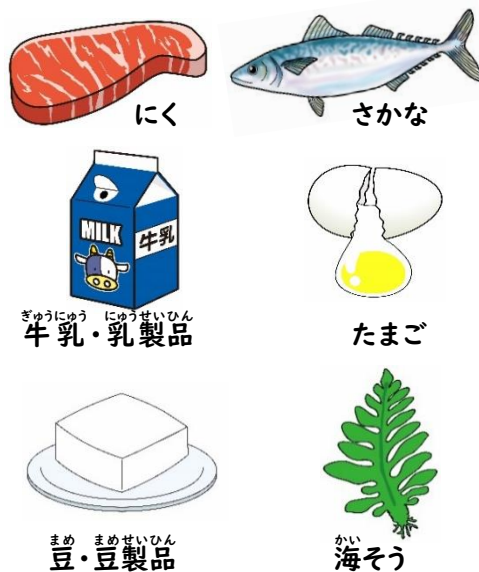
- ・体を動かす力のもとになります。
- ・体を温めます。



### あか 赤

おもに体をつくるもとになる食べ物

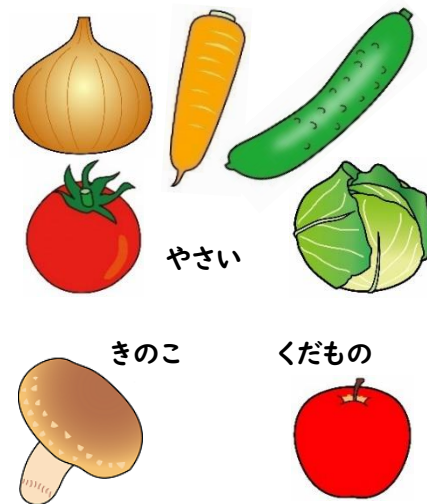
- ・筋肉や血、骨や歯をつくりまします。



### 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。



た 食べるときに、き 黄・あか 赤・みどり 緑の食べ物がそろっているか、たしかめてみましょう。

## カルシウムをしっかりとりよう！

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です。カルシウムが含まれる食品は他にもありますが、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。