

給食だより 5月

令和2年5月
大阪市立
姫里小学校

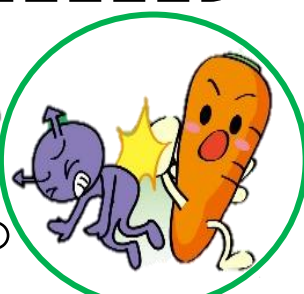
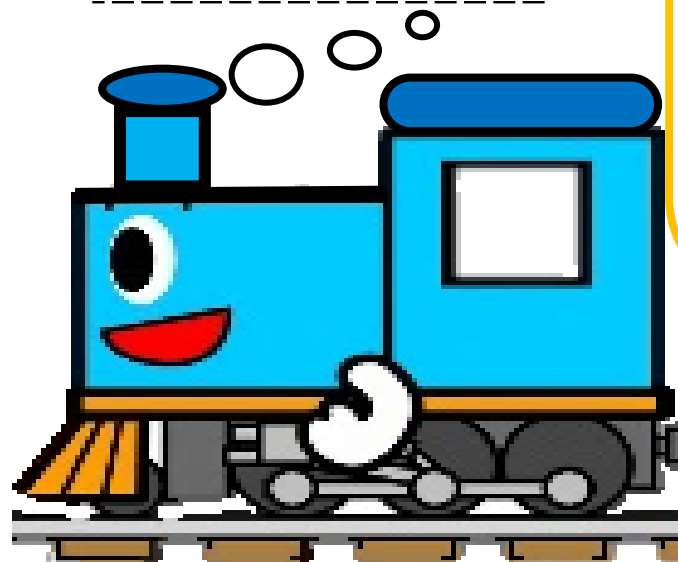
食べ物には、さまざまな栄養素がふくまれている、その働きから3つのグループに分けることができます。それぞれのグループからいろいろな食べものを選んで食べると、栄養がたよらず、バランスのよい食事になります。

たべものののはたらきをおぼえよう

給食は、黄・赤・緑の3つの食べもののグループがそろっています。お家でも毎食3つの色のグループをそろえられるように心がけましょう。

グループ分けは、献立表や給食カレンダーにも書いてあるので、たしかめてみましょう。

ごう
げんき号



おもにエネルギーの もとになる



ごはん



パン



めん



じゃがいも



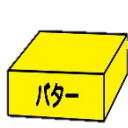
さとう



さつまいも



あぶら油



バター



マヨネーズ



ごま

黄のグループ

おもに体をつくる もとになる



にく



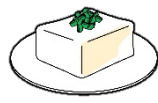
さかな



たまご



だいず



とうふ



なっとう



みそ



ぎゅうにゅう牛乳



ヨーグルト



こさかな小魚



わかめ

赤のグループ

おもに体の調子を ととのえるもとになる



たまねぎ



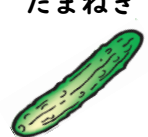
にんじん



ほうれんそう



トマト



きゅうり



しいたけ



えのきたけ



キャベツ



りんご



みかん



ぶどう



いちご

緑のグループ