

がつ きゅう しょく
6月給食だより

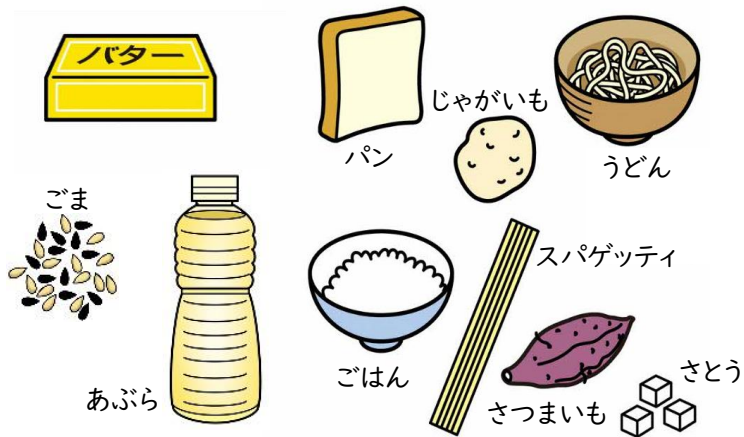
れいわ ねん がつ
令和8年6月
おおさかしりつ
大阪市立
かみのしょうがっこう
香簗小学校

た もの からだ なか
食べ物は、体の中でののはたらきによって「黄」「赤」「緑」の3つのグループに分けられます。食べ物ののはたらきをし、3つのグループをそろえて食べられているか確かめてみましょう。

た もの し
食べ物ののはたらきを知ろう

き
黄

おもにエネルギーのもとになる



ごはん・パン・めん・いも・さとう・あぶら など

あか
赤

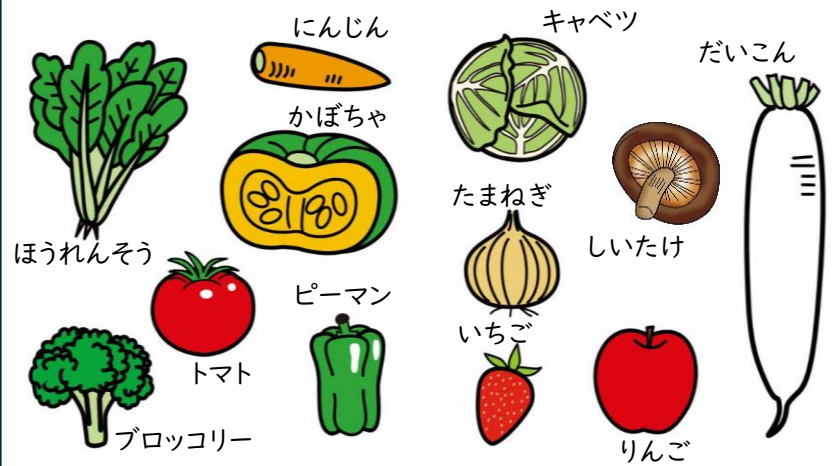
からだ ち きんにく ほね
おもに体(血、筋肉、骨など)をつくるもとになる



にく さかな たまご にゅうせいひん まめるい かい
肉・魚・卵・乳製品・豆類・海そう など

みどり
緑

からだ ちょうし
おもに体の調子をととのえるもとになる



やさい
野菜・くだもの・きのこ



わたしたちの体は、黄・赤・緑の食べ物をそろえて食べることで、元気に活動できるようになったり、体が丈夫になったり、病気をせずに健康に過ごせたりします。黄・赤・緑の食べ物がそろえられるように、苦手な食べ物にもチャレンジしてみてくださいね。

き
黄

あか
赤

みどり
緑

