

# きゅうしよくだより

令和8(2026)年  
大阪市立木川南小学校  
6月号

## 「黄」「赤」「緑」の食べ物について知ろう

みなさんが毎日元気に過ごすためには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。  
食べ物は体の中でのはたらきによって、「黄」「赤」「緑」の3つのグループに分けることができます。  
3つのグループの食べ物を組み合わせて、バランスのよい食事を心がけましょう。

みんなの元気を守る栄養レンジャー

黄・赤・緑の食べ物にどんなはたらきがあるのか紹介していくよ!!

わたしは黄レンジャー!!

エネルギーのもとになるはたらきがあるよ。

体をうごかす力のもとになったり、体を温めてくれたりするよ。

ごはん パン うどん さとう あぶら

わたしは赤レンジャー!!

体をつくるもとになるはたらきがあるよ。

みんなの筋肉や血、骨や歯をつくるよ。

にく たまご 牛乳 大豆製品 さかな 海そう

わたしは緑レンジャー!!

体の調子を整えるはたらきがあるよ。

おなかの中をきれいにそうじしてくれたり、かぜをひきにくい体をつくってくれたりするよ。

やさい きのこ くだもの

がつ 6月のこんだてより

なまのさんどまめを使用したこんだてが登場します。

よっか 4日(木) ツナとさんどまめのいためもの

とおか 10日(水) さんどまめのごまあえ

6~9月ごろに旬(たくさんとれて、おいしい時期)をむかえるさんどまめは、「さやいんげん」ともいわれていますが、一年に三度とれることから、「三度豆」の名でも知られています。

さんどまめは緑のグループの食べ物で、体の調子を整えるはたらきがあるビタミン類が、たくさん含まれています。

がつ 6月は「食育月間」

まいとし 毎年6月は「食育月間」です。

食べ物や食事の大切さについて考えてみましょう。

まいしよく わたし 毎食、私たちがそろっているか探してみてね。