

きゅうしょくだより

た 食べものののはたらきを知ろう

みなさんは、どうしてごはんを食べるのでしょうか？
「おなかがすくから」、「食べないと力がでないから」。
食べものを食べると、なんだかいいいことがあります。
いっしょに考えてみましょう。

令和6年5月 No.2

大阪府立大隅東小学校
(作成：東淀川区栄養教職員)



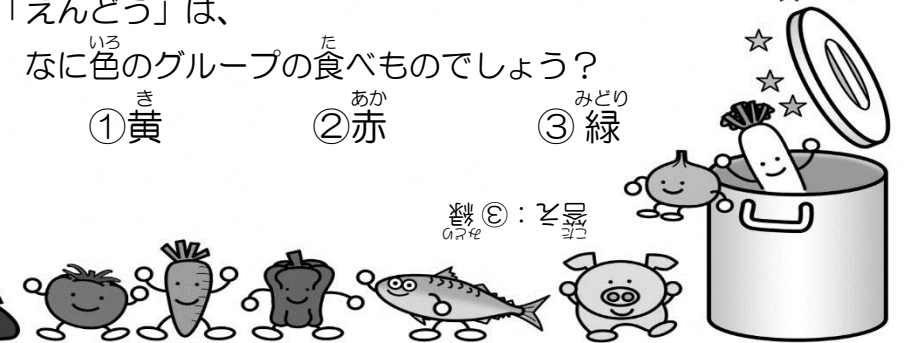
給食にでてくる旬の食べもののクイズ

5月10日（金）「えんどうの卵とじ」

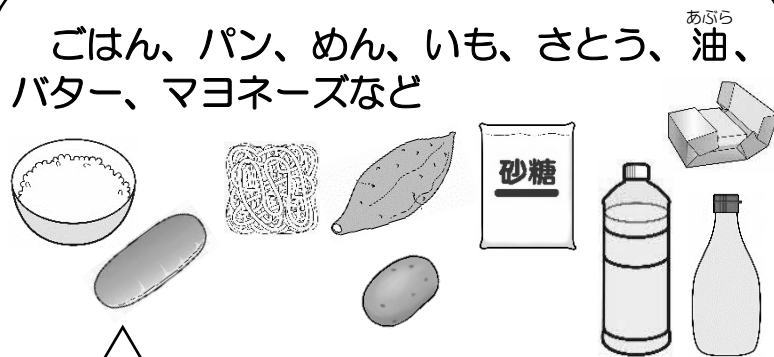
「えんどうの卵とじ」に入っている生のえんどうは、
年に1回登場します。

「えんどう」は、
なに色のグループの食べものでしょう？

- ①黄 ②赤 ③緑



ごはん、パン、めん、いも、さとう、油、
バター、マヨネーズなど



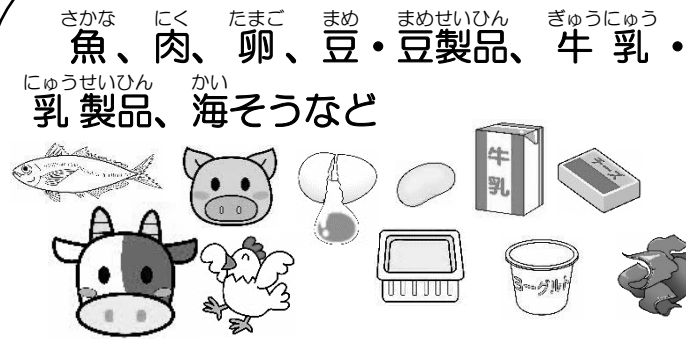
き
黄

主にエネルギーのもとになる

黄のグループの食べものは、脳や体が活動
するためのエネルギーのもとになります。

集中して勉強したり、元気に遊んだり
することができます。

魚、肉、卵、豆・豆製品、牛乳・
乳製品、海そうなど



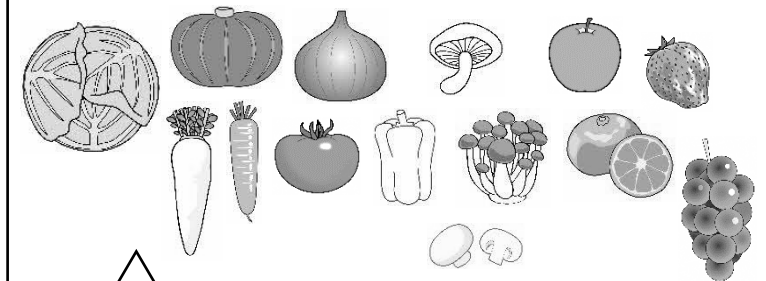
あ
赤

主に体をつくるもとになる

赤のグループの食べものは、みなさんの体の
骨や筋肉をつくるもとになるはたらきがありま
す。

成長期のおみなさんにとってとても大切です。

野菜、きのこ、くだものなど



み
緑

主に体の調子を整える
もとになる

緑のグループの食べものは、みなさんをか
ぜや病気にかかりにくくします。

みなさんのおなかの調子をよくするはたら
きもあります。