

# きゅうしょくだより

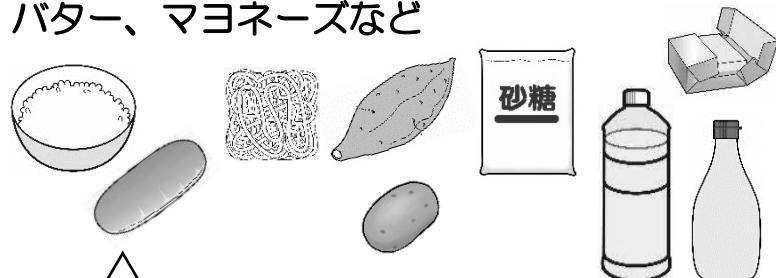
## た し 食べもののはたらきを知ろう

みんなさんは、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」、「食べないと力がないから」。  
食べものを食べると、なんだか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  
大阪市立大隅東小学校  
(作成: 東淀川区栄養教職員)



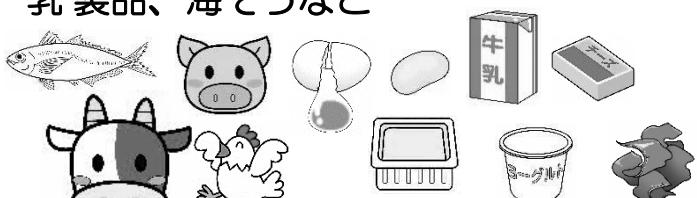
ごはん、パン、めん、いも、さとう、油、  
バター、マヨネーズなど



おも  
主にエネルギーのもととなる

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。

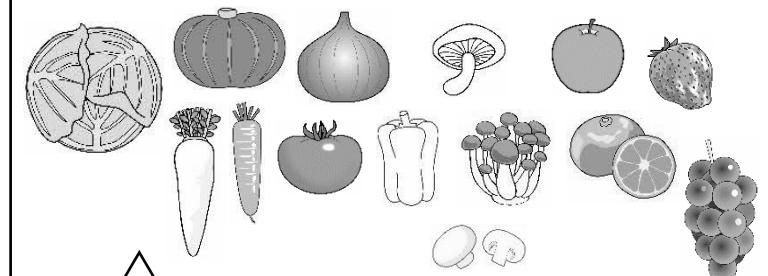
さかな  
魚、肉、卵、豆・豆製品、牛乳・  
にゅうせいひん  
乳製品、海そうなど



おも  
からだ  
主に体をつくるもととなる

赤のグループの食べものは、みんな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。成長期のみなさんにとってとても大切です。

やさい  
野菜、きのこ、くだものなど



おも  
からだ  
主に体の調子を整える  
もととなる

緑のグループの食べものは、みんなをかぜや病気にかかりにくくします。みんなのおなかの調子をよくするはたらきもあります。

- ①黄 ②赤 ③緑

④ 緑

### 給食にてくる旬の食べものクイズ

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?

