

きゅうしょくだより

令和8(2026)年6月 No.3
大阪市立 小学校
(発行:東淀川区栄養教職員)

「黄」「赤」「緑」の食べものについて知ろう

毎日元気に過ごすためには、いろいろな食べものをバランスよく食べることが大切です。

食べもの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ものを組み合わせて、栄養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



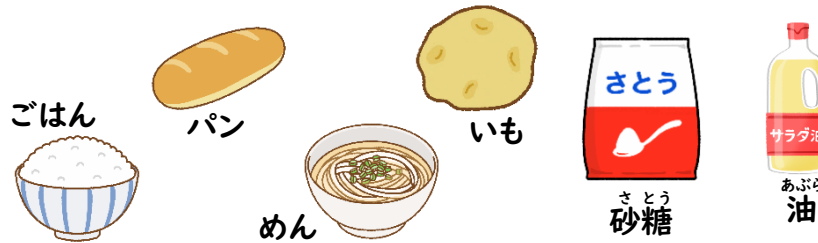
黄・赤・緑の食べものにどのような

はたらきがあるのかを紹介するよ!!

私は黄レンジャー!!

エネルギーのもとになるよ。

体を動かしたり、脳を働かせたりするよ。



私は赤レンジャー!!

体をつくるもとになるよ。

みんなの筋肉や血、骨や

歯などをつくるよ。



私は緑レンジャー!!

体の調子を整えるよ。

おなかの調子をよくしたり、かぜをひきにくく

したりするよ。



6月の献立より

生のさんどまめを使用した献立が出ます。

6月 4日(木) ツナとさんどまめのいためもの

10日(水) さんどまめのごまあえ

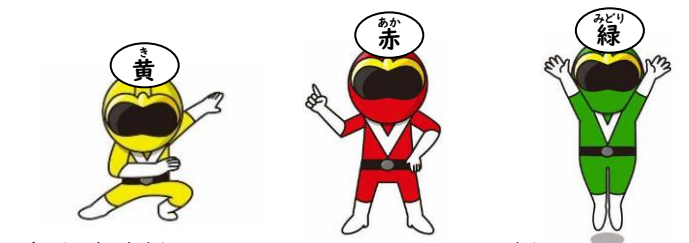
さんどまめは、6月から9月ごろに旬(たくさんとれて、おいしい時期)をむかえ、「さやいんげん」ともいいます。1年に3度も収穫できることから、「三度豆」と呼ばれています。

さんどまめは緑のグループの食べもので、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ふくまれています。

6月は「食育月間」

毎年6月は「食育月間」です。

食べものや食事の大切さについて考えてみましょう。



毎食、私たちがそろっているか確かめてみてね。