

きゅうしょくだより

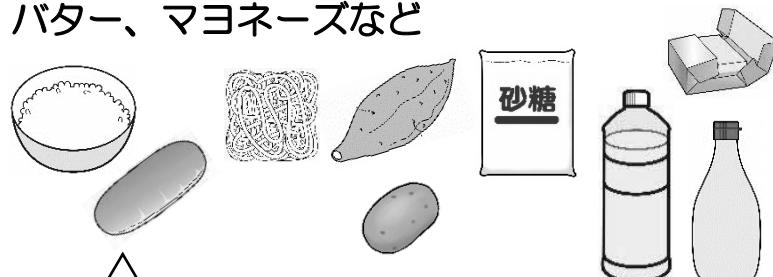
た し 食べもののはたらきを知ろう

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
大阪市立豊里南小学校
(作成: 東淀川区栄養教職員)



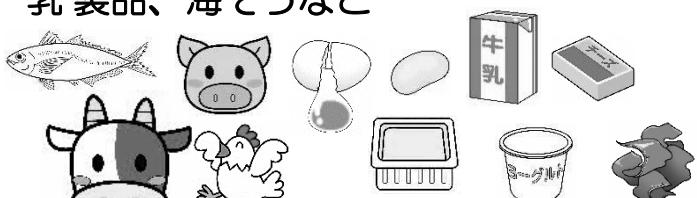
ごはん、パン、めん、いも、さとう、油、
バター、マヨネーズなど



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。

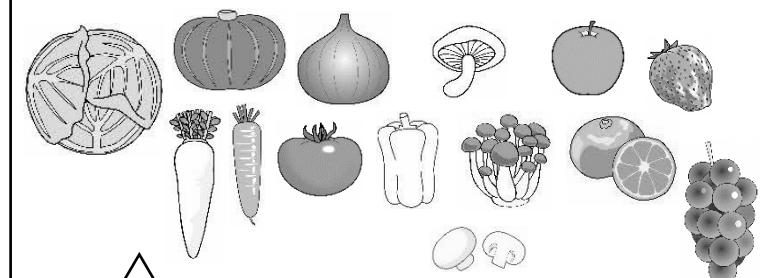
さかな
魚、肉、卵、豆・豆製品、牛乳・
にゅうせいひん
乳製品、海そうなど



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?

