

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、なんだかいことがありそうです。
いっしょに考えてみましょう。

れい わ ねん がつ
令和6年5月 No.2
おおさか しりつとよさとみなみしょうがっこう
大阪市立豊里南小学校
さくせい ひがしよどがわく えいようきょうしゅくいん
(作成：東淀川区栄養教職員)



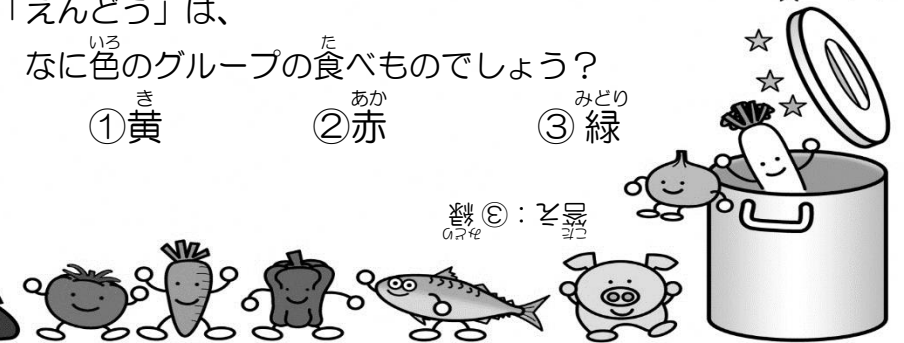
給食にでてくる旬の食べもののクイズ

5月10日(金)「えんどうの卵とじ」

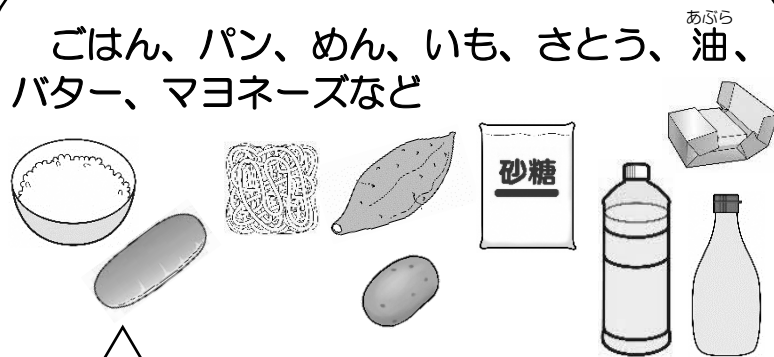
「えんどうの卵とじ」に入っている生のえんどうは、
年に1回登場します。

「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



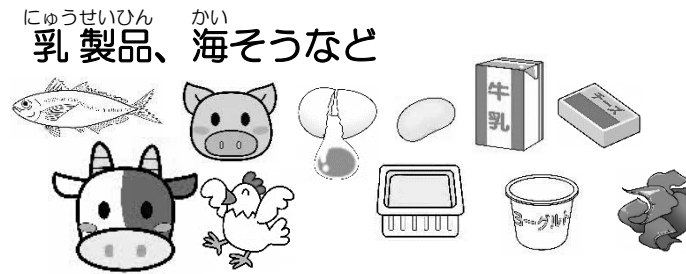
き
黄

おも 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。

さかな にく たまご まめ まめせいひん ぎゅうにゅう
魚、肉、卵、豆・豆製品、牛乳・
乳製品、海そうなど



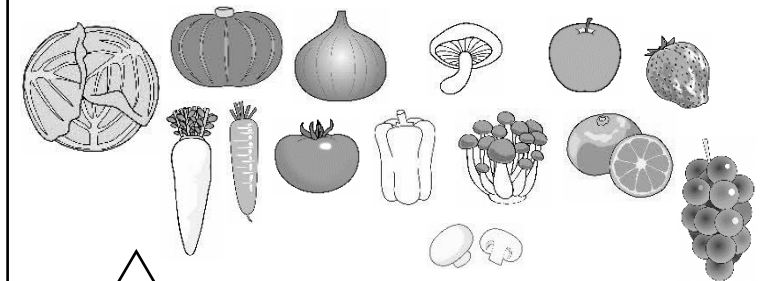
あか
赤

おも からだ 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。

やさい
野菜、きのこ、くだものなど



みどり
緑

おも からだ ちょうし ととの
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。