

# きゅうしょくだより

## 黄、赤、緑の食べものについて知ろう

みなさんは、すききらいせずに食べていますか。食べものは、体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けられます。3つのグループの食べものを組み合わせることで、栄養バランスのよい食事になります。

き  
黄

おもにエネルギーのもととなる

食べもの

- 体を動かす力のもとになります。
- 体を温めます。



ごはん



パン



めん



油



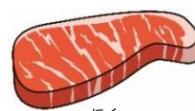
砂糖

あか  
赤

おもに体をつくるもととなる

食べもの

- 筋肉や血、骨や歯をつくります。



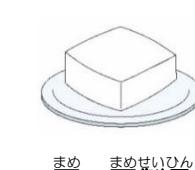
肉



魚



牛乳・乳製品



豆・豆製品



たまご



海藻



みどり  
緑

おもに体の調子を整える

もととなる食べもの

- 病気を防ぎます。
- おなかの調子を整えます。



野菜



きのこ



くだもの

食べるときに、黄・赤・緑の食べものがそろっているのかを確かめてみましょう。

令和7年7月 №.4  
大阪市立豊里南小学校  
(発行: 東淀川区栄養教職員)

## 7月の献立より

16日(水) 押麦のチキンパエリア

「パエリア」は、スペインの代表的な料理です。

米に魚介類や肉、野菜などをのせて、オリーブ油、  
サフランというスパイスを加えて煮こみます。

今回は、米の代わりに押麦を使用します。押麦には、ビタミンB群、ビタミンEなどが多くふくまれています。



## 給食に出る今が旬の野菜

夏に旬をむかえる野菜を夏野菜と呼んでいます。

水分が多く、ビタミンやカリウム、マグネシウムなどを豊富にふくみ、夏の暑さに負けない体をつくるはたらきがあります。



### ★オクラ★

7月1日(火) オクラのおかかいため  
17日(木) オクラの梅風味



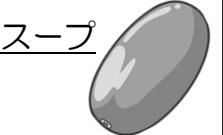
### ★にがうり★

7月15日(火) ゴーヤチャンプルー



### ★とうがん★

7月9日(水) ハムととうがんの中華スープ  
14日(月) とうがんの煮もの



### ★かぼちゃ★

7月2日(水) かぼちゃのミートグラタン  
8日(火) 夏野菜のカレーライス



☆他にもいろいろな夏野菜が給食にでます。探してみましょう。

# 食育だより

令和7(2025)年7月 N o. 4  
大阪市立豊里南小学校  
(発行: 東淀川区栄養教職員)  
保護者のみなさまへ

## なつ しょくせいかつ き 夏の食生活に気をつけましょう

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。暑さが続き体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか。夏の暑さに負けない体をつくるためには、食事から栄養をしっかりとることが大切です。今月は夏の食生活についてお伝えします。

### なつ あつ ま しょくせいかつ 夏の暑さに負けない食生活のポイント

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる  
特に朝ごはんは、エネルギーや栄養素だけでなく、夜に失った水分も補給できるため、熱中症を予防します。

★旬の野菜や果物を食べる  
夏野菜は、水分がたっぷり含まれています。汗で失うミネラル(無機質)も豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない  
胃腸が冷え、食欲が落ちやすくなります。また、スポーツ飲料は糖分を多く含むものもあるため、とりすぎに注意しましょう。

★おやつのたらだら食べはしない  
朝・昼・夕の食事にまで影響が出ないように、時間と量を調整しましょう。

がつ こんだて  
7月の献立より

## あつ じ き きゅうしょく 暑い時期におすすめの給食メニュー

7月の給食は、香辛料(カレー粉・ラー油)や香味野菜(にんにく・しょうが)で辛みや独特の香りをつけたり、酢や梅肉などでさっぱりとした味つけにしたりして、食欲がわくように工夫しています。

7月8日(火)

### なつ や さい 夏野菜のカレーライス、サワーソテー

給食のカレーライスは、今年度より減塩のためにカレールウの素と塩を減らし、カレー粉を加えて作っています。

9日(水)

### きゅうりのピリ辛あえ

10日(木)

### から 豚肉のしょうが焼き

16日(水)

### おしむぎ 押麦のチキンパエリア

17日(木)

### うめふうみ オクラの梅風味



## なつやす ぶそく ちゅうい 夏休みはカルシウム不足に注意

給食のない夏休みはカルシウムをとる量が、1日200mgから300mg程度不足しがちになるため、積極的にとるようにしましょう。

### おぎな カルシウムを補うためにおすすめの食べ物

ぎゅうにゅう  
牛乳 200ml (227mg)

チーズ 25g (160mg)

とうふ 150g (140mg)

えだまめ (さやつき) 100g (38mg)

※1食当たりの目安量(カルシウム量)



えだまめは  
なつ しゅん  
夏が旬です！