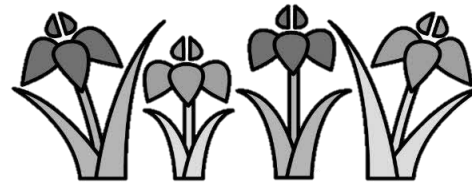


きゅうしよくだより

令和8年
5月号
作成者
東成区栄養教職員



みなさんの体は何からできているでしょう。実は、毎日食べている「食べ物」がみなさんの体をつくっていただきます。食べ物には、元気にすごすための3つのひみつがあります。どんなひみつがあるのか見てみましょう。

食べ物の3つのひみつ

食べ物は、体の中でのはたらきによって黄・赤・緑のグループに分けられます。バランスよく食べると元気で強い体をつくることができます。

黄 主にエネルギーのもとになる

元気いっぱいあそんだり、勉強したりするための力になります。

ごはん パン いも めん あぶら など

赤 主に体をつくるもとになる

血や筋肉、じょうぶな骨などをつくり、体を成長させます。

にく さかな たまご ぎゅうにゅう かいそう など

緑 主に体の調子を整えるもとになる

病気などから体を守ったり、おなかのそうじをしたりします。

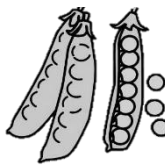
やさい きのことくだもの など

5月の給食よ!

1日(金) えんどうの卵とじ(卵)

旬(たくさんとれて、おいしい時期)のさやつきのえんどうを給食室でむいて使います。

※卵の除去食があります。



15日(金) わかたけ煮

春に収穫される、たけのことわかめは「春先の出会いもの」といわれ、煮ものや汁ものによく組み合わされています。

大阪府で作られたたけのこを使う予定です!



28日(木) まっ茶いろいろ

新茶の季節に合わせて、まっ茶いろいろが出ます。まっ茶とは、お茶の葉を「臼」で粉状に細かくしたものです。



クイズ 次のうち、緑のグループの食べ物はいくつあるでしょう。

①ごはん ②トマト ③とうもろこし ④ぎゅうにゅう ⑤ピーマン

※こたえは右下にあります!

苦手でもチャレンジ!

今は苦手でも、練習していくうちに食べられるようになっていきます。好ききらいをなくすためには「経験すること」が大切です。まずは一口、口に入れることからがんばってみましょう。

