

きゅうしょくだより

令和8(2026)年
 大阪府立 小路小学校
 6月号

「黄」「赤」「緑」の食べ物について知ろう

みなさんが毎日元気に過ごすためには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。
 食べ物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物を組み合わせ、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・緑の食べ物にどんなはたらきがあるのか紹介していくよ!!

●赤レンジャー!!

からだ 体をつくるもとになる
 はたらきがあるよ。

みんなの筋肉や血、
 骨や歯をつくるよ。

牛乳 牛乳製品
 たまご 海そう
 さかな 大豆製品

●黄レンジャー!!

エネルギーのもとになるはたらきがあるよ。

体をうごかす力のもとになったり、体を温めてくれたりするよ。

ごはん パン いも さとう あぶら

●緑レンジャー!!

からだ 体の調子を整えるはたらきがあるよ。

おなかの中をきれいにそうじしてくれたり、かぜをひきにくい体をつくってくれたりするよ。

きのこ くだもの

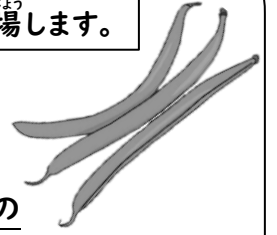
6月のこんだてより

生のさんどまめを使用したこんだてが登場します。

4日(木)さんどまめのごまあえ
 9日(火)ツナとさんどまめのいためもの

6~9月ごろに旬(たくさんとれて、おいしい時期)をむかえるさんどまめは、「さやいんげん」ともいわれていますが、一年に三度とれることから、「三度豆」の名でも知られています。

さんどまめは緑のグループの食べ物で、体の調子を整えるはたらきがあるビタミン類が、たくさん含まれています。



6月は「食育月間」

毎年6月は「食育月間」です。

食べ物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探してみよう。