

きゅうしょくだより

令和6(2024)年10月号
大阪府立 巽 小学校

みどり



た もの
食べ物の3つの

「はたらき」を知ろう!

あか



き



食べ物は体の中で、いろいろな「はたらき」をしています。その「はたらき」によって、「き」「あか」「みどり」の3つのグループに分けることができます。3つのグループをそろえると、栄養バランスのとれた食事になります。毎日元気に過ごすために、好き嫌いせずに食べましょう。

10月のこんだてより

～旬の食材を使ったこんだてを紹介します～

1日(火) ふきよせ煮

「ふきよせ」は、秋から冬のはじめにかけて使われる料理の名前です。風にふきよせられた落ち葉を思わせるように、秋の味覚をもりあわせた煮ものです。今回は、さといも、れんこん、しめじを使用しています。

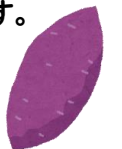
4日(金) 大学いも

さつまいもを油で揚げて、甘いみつをからめます。

11日(金) 鶏肉とさつまいものシチュー、かき(平核無柿)

鶏肉とさつまいものシチューには、旬のさつまいもを使用しています。

柿(平核無柿)は、秋が旬のくだものです。



主にエネルギーの
もとになる。



きのグループの食べ物

主に体をつくる
もとになる。



あかのグループの食べ物

主に体の調子を
整えるもとになる。



みどりのグループの食べ物

★クイズ★

Q. 体をつくる「あか」のグループの食べ物は、①②③のうちどれでしょうか?

①しいたけ



②ごはん



③わかめ

