

きゅうしょくだより

れいわ
令和6(2024)年10月号
ねん
がつごう
おおさか
大阪市立巽小学校

た もの 食べ物の3つの 「はたらき」を知ろう!

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、好ききらいせずに食べましょう。

おも
主にエネルギーの
もとになる。



おも
からだ
主に体をつくる
もとになる。



おも
からだ
主に体の調子を
整えるもとになる。



きのグループの食べ物

あかのグループの食べ物

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～

ついたちかに
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。



★クイズ★

からだ
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

