

きゅうしょくだより

れいわ ねん がつ
令和7年7月
おおさか し りつたつみしょうがっこう
大阪市立 巽 小学校

き あか みどり た もの し 黄・赤・緑の食べ物について知ろう

みなさんは、すききらいせずに食べていますか？食べ物、体の中での
主な働きによって、3つのグループに分けられます。3つのグループの
食べ物を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。



き 黄

おもにエネルギーのもとに
なる食べ物

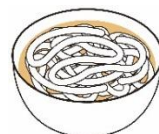
- からだ うご ちから
・体を動かす力のもとになります。
- からだ あたた
・体を温めます。



ごはん



パン



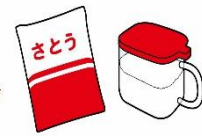
めん



いも



あぶら

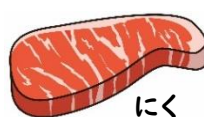


さとう

あか 赤

おもに体をつくるもとになる
食べ物

- きんにく ち ほね は
・筋肉や血、骨や歯をつくります。



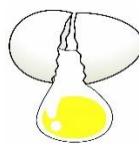
にく



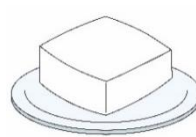
さかな



牛乳・乳製品



たまご



豆・豆製品



かい 海そう

みどり 緑

おもに体の調子をととのえる
もとになる食べ物

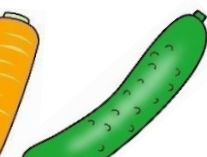
- びょう き
・病気をふせぎます。
- ちよう し
・おなかの調子をととのえます。



やさい



やさい



やさい



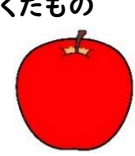
きのこ



くだもの



きのこ



くだもの

がつ こんだて 7月の献立より

じゅうよっか げつ おしむぎ
14日(月) 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。
こめ きょかい りんく やさい
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。給食
ではサフランの代わりにカレー粉を使っています。
こんかい こめ か おしむぎ しょう おしむぎ しょくもつ
今回は、米の代わりに押麦を使用します。押麦には、食物せんい、
ビタミンB群、ビタミンEなどが多く含まれています。



きゅうしょく とうじょう いま しゅん や さい 給食に登場する今が旬の野菜

なつ しゅん
夏に旬をおかえる野菜を夏野菜といいます。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含み、
なつ
夏バテをふせぐはたらきがあります。

★オクラ★



よっか きん
4日(金) オクラのおかかいため

とお か もく
10日(木) オクラの梅風味

★にがうり★



にち きん
11日(金) ゴーヤチャンプル

★とうがん★



ようか か
8日(火) とうがんの煮もの

にち すい
16日(水) ハムととうがんの中華スープ

★かぼちゃ★



ついたち か なつ や さい
1日(火) 夏野菜のカレーライス

なのか げつ
7日(月) かぼちゃのミートグラタン

ほか
☆他にもいろいろな夏野菜が給食に出ます。さがしてみましよう。

た 食べるときに、き きん あか みどり た もの
黄・赤・緑の食べ物がそろっているか、たしかめてみましょう。