

# きゅうしょくだより

令和8(2026)年  
 大阪府立 巽小学校  
 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

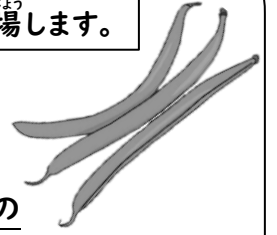
なまのさんどまめを使用したこんだてが登場します。

よっか 4日(木)さんどまめのごまあえ

このか 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、体の調子をどとの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。

まいしょく わたし 毎食、私たちがそろっているか探してみよう。