

きゅうしょくだより

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？食べ物は、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。

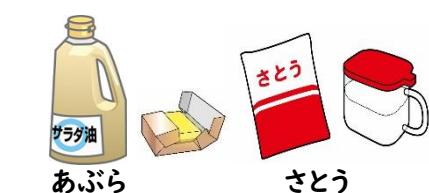
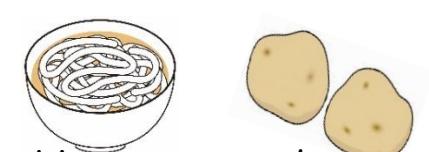


き 黄

おもにエネルギーのもとに

なる食べ物

- ・体を動かす力のもとになります。
- ・体を温めます。

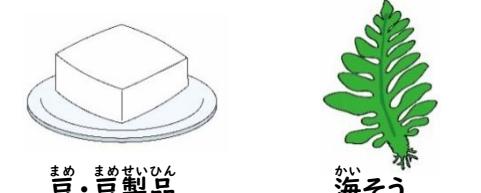
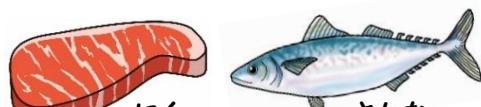


あか 赤

おもに体をつくるもとになる

食べ物

- ・筋肉や血、骨や歯をつくります。

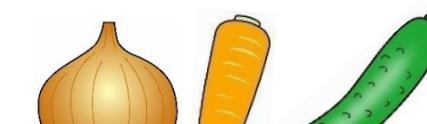


みどり 緑

おもに体の調子をととのえる

もとになる食べ物

- ・病気をふせぎます。
- ・おなかの調子をととのえます。



食べるときに、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。

れいわ ねん がつ
令和7年7月

おおさか し りつきたつみしょうがっこう
大阪市立北翼 小学校

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 ぎょかいるい にく やさい ゆ
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。



給食に登場する今が旬の野菜

なつ しゅん やさい なつ やさい なつ やさい すいぶん おお
夏に旬をむ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) ゴーヤチャンプルー

★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
なが げつ 7日(月) かぼちゃのミートグラタン



ほか なつ やさい きゅうしょく で
他にもいろいろな夏野菜が給食に出ます。さがしてみましょう。