

しょくせい1かつだより

令和8（2026）年5月号 大阪市立 小学校

はる しょか かわり、すごしやすくなりました。きゅうしょく げんき 成長できるようにかんがえられています。すききらいをししないで、しっかり給食をたべてげんきにすごしましょう。



食べものののはたらきを知ろう

～黄・赤・緑の食べものとそのはたらき～

きゅうしょく 給食は、3つのグループの食べものがそろっています。すききらいをししないで食べましょう。

エネルギーのもとになる

からだ うご 体を動かすエネルギーになる食べものです。



体をつくるもとになる

きんにく ほね ち 筋肉や骨、血をつくる食べものです。



体の調子を整えるもとになる

かせなどのウイルスとたたか ったり、体のつかれをとったりする食べものです。



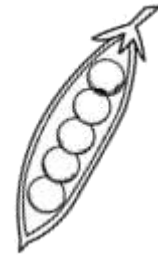
き	あか	みどり
<p>あぶらのなかま バター パン ごはん めん ごま いも さとう</p>	<p>ぎゅうにゅうのなかま たまご さかな にく かいそう だいずのなかま</p>	<p>きのこと やさい くだもの</p>

でんとう やさい なにわの伝統野菜

「うすいえんどう」

めいじ じだい 明治時代にアメリカ合衆国から来た豆を大阪の南の方にあるほびきの野でおいしく改良したものが「うすいえんどう」です。

4月から5月にかけての今がちょうど食べごろの旬です。見た目はすこし白っぽいけれど、食べるとホクホクしてあまみが強いです。



ついち 1日「えんどうの卵とじ」に なま 生のえんどうが登場します！

けんこう からだ 健康な体づくりのためには、3つのグループの食べものをバランスよく食べることが大切です。食べものは、からだの中のはたらきによって、黄・赤・緑の3つのグループに分けられます。3つのグループの食べものを覚えて、朝・昼・夜の食事のときにも、黄・赤・緑の食べものを組み合わせて食べるようにしましょう。給食の献立は、みなさんのからだ、こころ、えいようの栄養になるように、また、おとなになっても健康にすごせるようにかんがえられています。毎日の給食に興味をもって味わいましょう。