



# 5月号

令和8(2026)年5月  
大阪市立鯉江東小学校  
城東区栄養教職員

## きゅうしょくだより

### たべものののはたらきを知ろう

毎日の食事で栄養のバランスはとれていますか？自分の好きなものばかりを食べていると、知らない間に体の中の栄養がかたよってしまうことがあります。3つの色の食べもの(3色食品群)をそろえて、健康な体をつくっていきましょう。

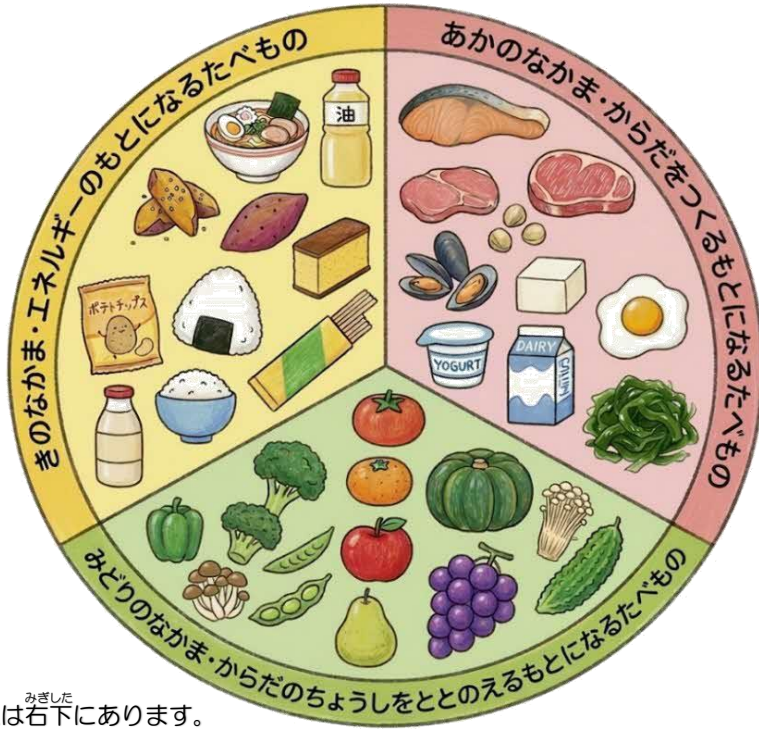
#### ま

#### おもにエネルギーのもとになる食べもの

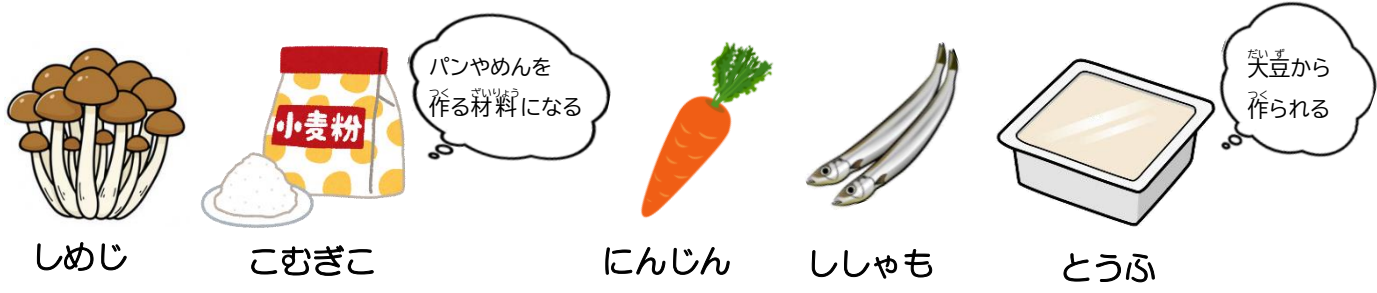
おもに熱や力のもとになる食品です。エネルギーは勉強や運動をするために、とても大切です。



- ごはん・パン・めん・いも・さとう・あぶら など



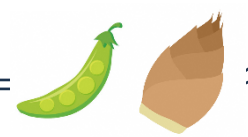
どの食品がどの色にわけられるでしょうか。 ※答えは右下にあります。



#### 給食室からのお知らせ

5月は「旬」を感じる野菜がたくさん使われています。

- 1日(金) えんどうの卵とし【除去食対応こん立】
- 15日(金) わかたけ煮 春が旬の たけのこと わかめ を使用
- 22日(金) ウィンナーとさんどまめのソテー



#### あか

#### おもに体をつくるもとになる食べもの

肉や血、骨、歯などをつくるもとになります。

- 肉・魚・たまご・豆・海そう・小魚・牛にゅう など



#### みどり

#### おもに体の調子を整える食べもの

皮ふや鼻・のど、目の健康を守り、風邪や病気にかかりにくくする手助けをします。

- 野菜・くだもの・きのこ など

