

きゅうしょくだより

令和8(2026)年
5月号
大阪市立榎本小学校

新しい学年になって、一か月がたちました。毎日のきゅう食時間を楽しくすごしていますか。食べ物は、体の中での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つの色の食べ物をそろえることでバランスがとりやすくなります。今日の朝ごはんや夜ごはんには3つの色の食べ物がそろっていましたか？元気号を見ながらたしかめてみましょう。

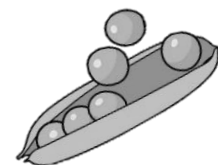
～黄・赤・緑をバランスよく食べましょう～

黄	赤	緑
<p>ごはん</p> <p>めん</p> <p>さとう</p> <p>パン</p> <p>いも</p> <p>あぶら</p>	<p>肉</p> <p>たまご</p> <p>さかな魚</p> <p>海そう</p> <p>みそ豆</p> <p>ぎゅう牛にゆう</p>	<p>やさい</p> <p>きのこ</p> <p>くだもの</p>
おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる

《5月のこん立》

今がおいしい!しゅんの食べ物を食べよう!

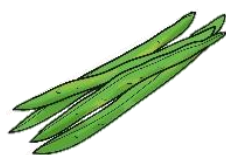
◎えんどう



5/1(金)えんどうのたまごとじ

えんどうは、5月から6月が一番おいしいきせつです。きゅう食室で、朝から調理員さんが「さや」からひとつひとつやさしく取り出して調理をしてくれます。

◎さんどまめ



5/22(金)ウイナーとさんどまめのソテー

1年に三度とれる、といわれたことから、三度豆とよばれています。ふだんはれいとうのものですが、春の「しゅん」の時期は、生のものを使います。