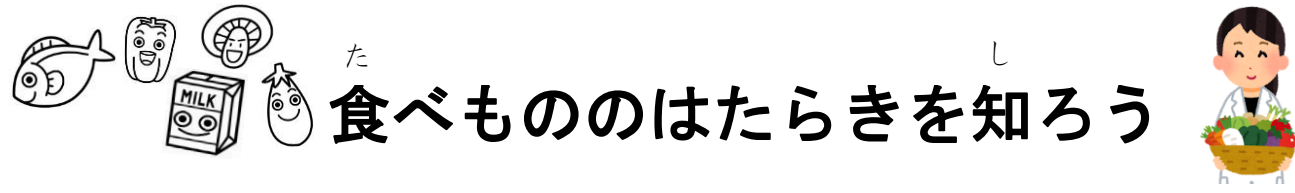


給食たより

令和2(2020)年 5月号
大阪市立依羅小学校



食べもののはたらきを知ろう

なが やす つつ げんき す ま からだ
長いお休みが続いていますが、元気に過ごしていますか？ウィルスに負けない体をつくるためには、いろいろな食べものを組み合わせて食べることが大切です。2年生以上は、黄・赤・緑の食べものについて栄養指導で学習しましたね。1年生は、初めて見る人もいるかもしれません。学校が始まったら学習するので、楽しみにしてくださいね。

やってみよう！



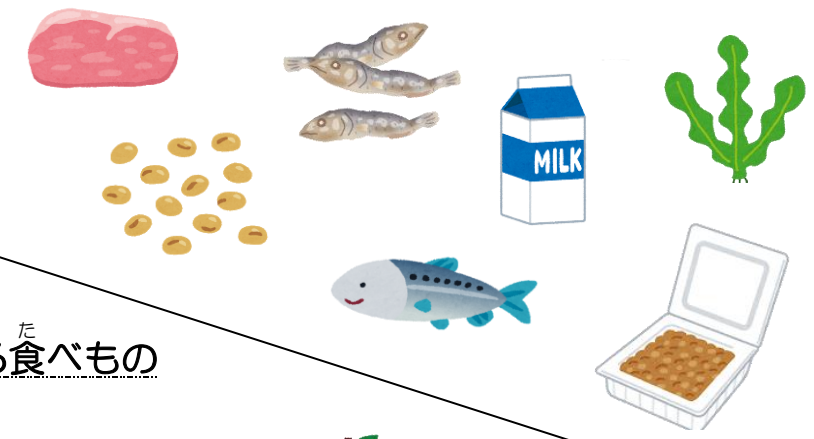
❖ つぎの食べものは何色のはたらきの食べものでしょう？
した た なにいろ た
下の食べものは、何色のはたらきの食べものでしょう。
かんが
考えてみましょう。



黄 エネルギー(遊んだり勉強した
りする力)になる食べもの
ごはん・パン・めん・いも・さとう・油



赤 体をつくる食べもの
魚・肉・卵・牛乳・海そう
豆、豆製品



☆カルシウムをとろう

給食を食べられない日が続くと、足りなくなってしまう栄養素があります。それは「カルシウム」です。カルシウムは、骨や歯をつくる働きをしているので、みなさんの成長にとっても大切な栄養です。牛にゅう・ヨーグルト・チーズ・骨まで食べられる小魚・海そう・大豆などにたくさんふくまれます。のこさず食べましょう。



緑 体の調子をととのえる食べもの
野菜・くだもの・きのこ

