

# 給食たより

令和3(2021)年5月

大阪市立依羅小学校

## こんげつ 今月のきゅう食目ひょう

なんでも食べましょう。

苦手な食べ物も、少しずつチャレンジしよう。



あたらしい学級での学校生活にはなれてきましたか？  
今月は「食べ物の3つのはたらき」をしょうかいします。きゅう食のこん立表  
を見て、どの食べ物は何色のグループなのか、かくにんしてみましょう。

## 《食べ物の3つのはたらき》

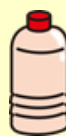
食べ物ははたらきによって、黄・赤・緑の3つのグループに分けることができます。  
どのグループの食べ物も体にとって大切です。すききらいせず食べましょう。

カラー版はこちら



### 黄 エネルギーのもとになる。

(遊んだり、勉強したりする力のこと)



ごま

さとう



じゃがいも

### 赤 体をつくるもとになる

(きん肉・血・ほねなど)



ぎゅうにゅう



### 緑 体の調子を整えるもとになる

(たとえば…かぜをふせぐ・おなかの調子を整えるなど)



みかん



いちご

しいたけ



## 5月のこん立よりピックアップ！

調理員さんが、ひとさやずつ、さやをむいてくれています。味わって食べましょう。

11 目 (火)

## さやえんどう

- ♡ あかうおのしょうゆだれかけ
- ♡ みそしる
- ♡ えんどうのたまごとじ
- ♡ ごはん
- ♡ 牛にゅう

