

# きゅうしょくだより <sup>ご</sup>五 <sup>がら</sup>月号

5月2日  
 八十八夜  
 (はちじゅうはちや)



5月の給食目ひょう  
 なんでも、食べましょう  
 にがてな食べものも  
 ひとくち、ちょうせん  
 しょう!!



4月が終わりましたね。新しいクラスには  
 なれましたか? 明日からゴールデンウィークが始まります。



生活のリズムがみだれがちになりますか、

☆ 早ね・早おき・朝ごはん <sup>あさ</sup>で元気にすごしましょう。

## 食べものののはたらきを知ろう

食べものは、はたらきによって3つのグループに分けられます。

どのグループも、大切な  
 やくわりをしています。  
 すききらいせず、食べましょう。

**あか**

からだ  
 体をつくるはたらき

ぎゅうにゅう (milk), にく (meat), いか (squid), さかな (fish), さかな (chicken), たまご (egg)

**き**

エネルギーになるはたらき  
 (ねっや力)

ごはん (rice), パン (bread), あぶら (oil), バター (butter), さとう (sugar), さつまいも (sweet potato), じゃがいも (potato)

**みどり**

からだ  
 体のちょうしをととのえる  
 はたらき

とまと (tomato), なす (eggplant), にんじん (carrot), かぼちゃ (pumpkin), みかん (orange), じゃがいも (potato), バナナ (banana), りんご (apple), しいたけ (mushroom)

5月のきゅう食より  
**えんどう**  
 5月24日  
 えんどうのたまごとし  
 旬(たくさんとれて、おいしい  
 季節)のさやっきのえんどうを  
 きゅう食堂で売っています。

カラ-ばんは  
 こちら ↓

