

# 給食たより

令和 8 年 5 月

大阪市立依羅小学校

## バランスよく食べよう！3つの食品グループ

食べ物は、含まれている栄養素の体の中での働きによって、3つのグループに分けることができます。エネルギーのもとになる(き)のグループ、体をつくるもとになる(あか)のグループ、体の調子を整えるもとになる(みどり)のグループの3つに分けることができます。

この3つのグループの食べ物をかたよりなく食べることで、栄養バランスがよい食事になります。

給食は、毎日必ず、き・あか・みどりの食べ物がそろうように考えて作られています。好き嫌いしないで、バランスよく食べましょう。

### ☆3つのパワーで元気いっぱい！☆



こんげつ きゅうしょく  
今月の給食からピックアップ!

【5月8日(金)】きびなご天ぷら

きびなごは、体が小さくて細長いのが特徴です。

春から初夏に美味しく食べられます。

きびなごは、骨ごと食べられるので、体を作るもとになり骨や歯を強くしてくれます。旬のきびなごを味わいましょう。

## 同じグループの仲間を集めよう

### ●3つの食品のグループ●

エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子をととのえるもとになる食品
<p>ごはん パン めん</p>	<p>たまご にく さかな ぎゅうにゅう・にゅうせいひん かいそう</p>	<p>やさい きのこ くだもの</p>
<p>さつまいも あぶら さとう</p>	<p>MILK だいず・だいずせいひん</p>	

※わかめなどの海藻は「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」に分類することもあります。