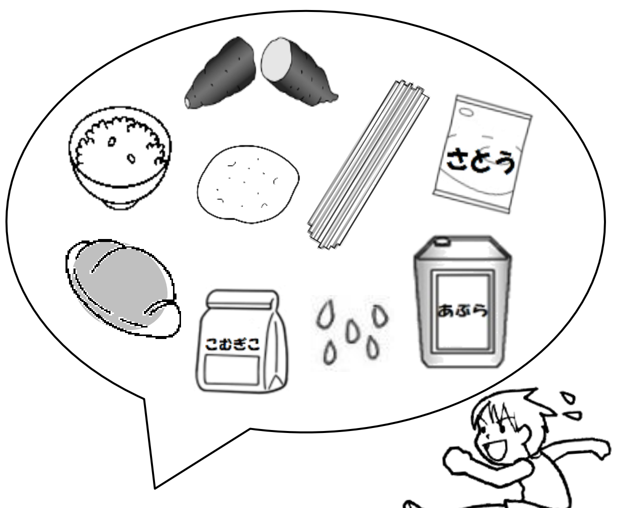
きゅうしょくだより

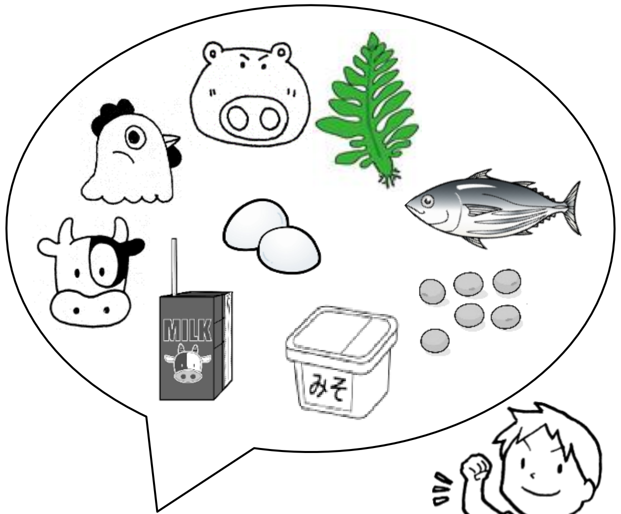
大阪市立南百済小学校　　令和8年５月

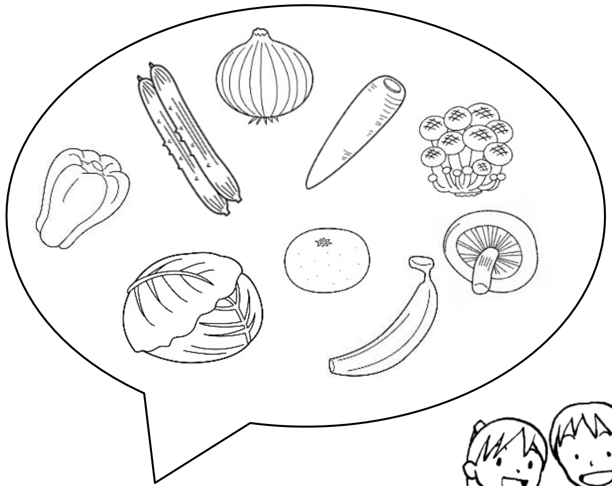
元気な体を作るためには、いろいろな食べものを組み合わせて食べることが大切です。

食べものは、みなさんの体の中でのはたらきによって、黄・赤・緑の3つのグループに分けられます。3つのグループの食べものと、それぞれのはたらきをおぼえて、バランスよく食べるようにしましょう。

バランスよく食べよう







［黄］エネルギーのもとになる食べもの

ごはん・パン・めん類・いも・さとう・ごま・油など

［赤］からだを作るもとになる食べもの

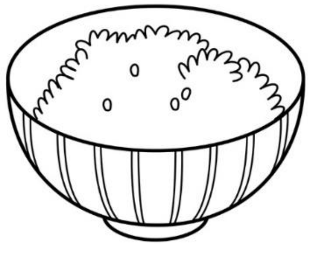
肉・魚・たまご・海そう・牛乳・乳製品・大豆・大豆製品など

［緑］からだのちょうしをととのえるもとになる食べもの

野菜・きのこ・くだものなど

きゅうしょく☆メモ

ごはんについて

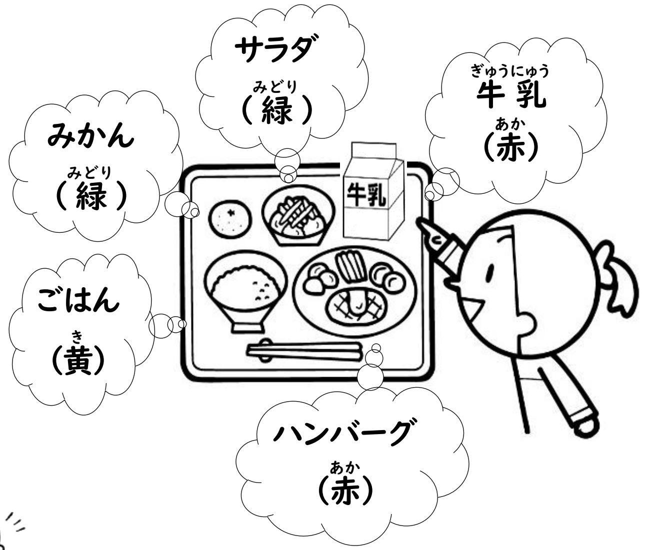


給食には、週に3回ごはんがでます。

給食で使っているお米は、北海道で作られている『ななつぼし』、『ゆめぴりか』や、山形県で作られている『はえぬき』という種類のお米です。

毎年12月頃より、その年に作られたお米の中から選ばれた種類が新米として登場します。

ごはんは、パンにくらべて脂肪の量が少なく、味もついていないお米そのものの味なので、いろいろなおかずに合うすぐれた食べものです。



みなさんのふだんの食事には、黄・赤・緑の食べものが入っていますか。

給食は毎日、３つのグループの食べものがそろうように考えられています。

好ききらいせずにしっかり食べましょう。