

# えいようだよ！ 5月

平野区栄養教育推進事業

加美小学校

令和 3年 5月 6日

## た 食べものの

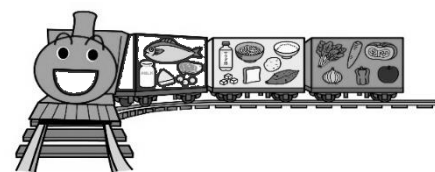


## はたらきを知らう

みなさんがいつも食べている食べものは、体の中でいろいろなはたらきをしてくれます。

そのはたらきによって、食べものは「あか」「き」「みどり」の3つの色のグループに分けることができます。

健康な体づくりのためにも3つの色のグループやはたらきをおぼえ、すききらいしないで食べるようにしましょう。



あかのグループ

おもに からだ をつくるもとになる



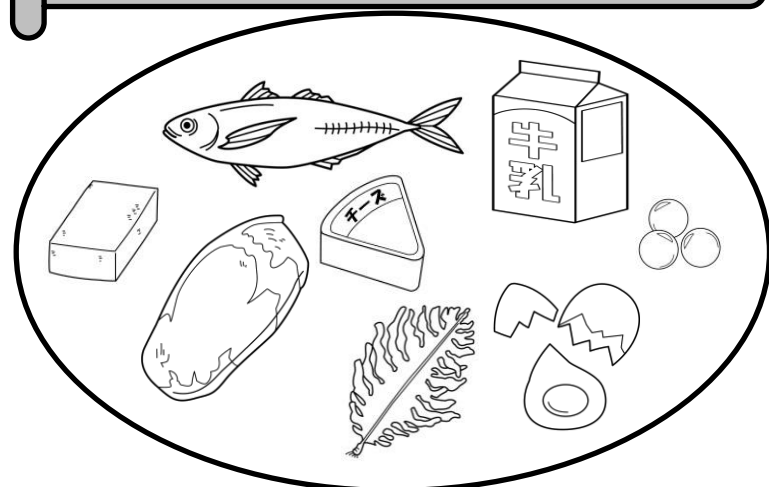
きのグループ

おもに エネルギー のもとになる



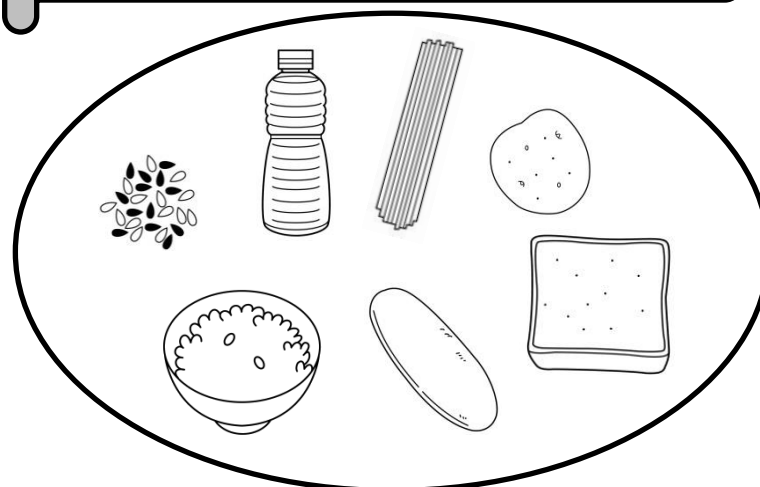
みどりのグループ

おもに からだ の ちようし を  
ととのえるもとになる

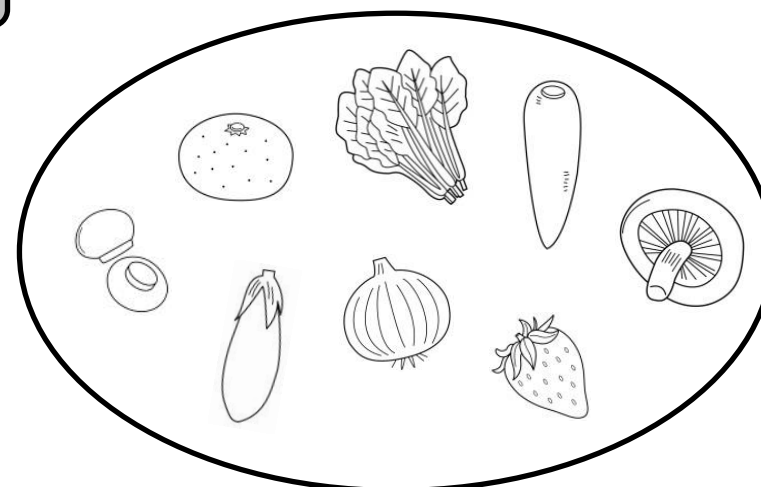


にく たまご さかな かい  
肉・卵・魚・海そう

ぎゅうにゅう にゅうせいひん だいず だいずせいひん  
牛乳/乳製品・大豆/大豆製品 など



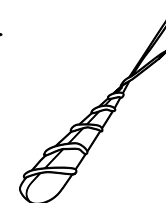
はん  
ご飯・パン・いも・めん・ごま・油 など



やさい くだもの  
野菜・果物・きのこ など

こどもの日の行事食 ちまき

・ちまきは米の粉などで作ったもちを  
笹の葉でまき、蒸して作ります。



「こどもが元気でおおきくなりますように」というねがいをこめて  
食べます。また、こどもの日に 柏もちを食べるところもあります。

☆こどもの日の行事 こん立 [4月28日(水)に出ました]

・きんぴらちらし、すまし汁、ちまき、ぎゅうにゅう