

（給食だより）

5月

2015年 5月
大阪市立
てんがちゃや 小学校

新緑がまぶしく、さわやかな季節になりました。新しいクラスにもなれましたか。5月はお休みが多く、生活リズムがくずれがちです。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

あか き みどり

た

赤・黄・緑をバランスよく食べましょう

わたしたちは食べ物を食べることによって、体の中に栄養素を取り入れ、成長したり、元気に活動したりすることができます。しかし、すききらいなどで栄養素が不足すると、疲れやすくなったり、病気の原因になります。健康な体を作るには、毎日いろいろな食べ物を食べるのが大切です。



一度の食事で赤・黄・緑の食べ物を組み合わせて食べると、バランスのよい食事になります。



必要な栄養素がすべて入っている食べ物はありますか。いろいろなものを組み合わせて食べましょう。



～今月の給食から～

ちまき



5月1日(金) こどもの日の行事献立
牛肉のちらしずし・五目汁・ちまき

ちまきは、中国から伝わったもので、ちがやの葉にまかれていたので「ちがやまき」と呼ばれていました。それがちちまって「ちまき」になりました。子どもにわざわいが来ないようにという願いが込められています。

クイズにチャレンジ

① 次の食べ物を赤・黄・緑に分け、表の中に入れてみましょう。

たまご
バナナ
さつまいも
とうふ
たまねぎ
うどん

赤	黄	緑
?	?	?
?	?	?

② こんだてのバランスをよくするために、次の①～③の中から組み合わせをえらびましょう。



① 焼きざかな



② 野菜炒め

③ うどん



クイズにチャレンジのこたえ①：赤（たまご・とうふ）黄（さつまいも・うどん）緑（バナナ・たまねぎ）②：①の焼きざかな