

# 給食だより



2015年 5月  
大阪市立  
てんがちゃや 小学校

しんりょく 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、病気の原因になったりします。健康な体を作るには、毎日いろいろな食べ物を食べることが大切です。

いちど 一度の食事で  
あか 赤・黄・緑の食べ  
もの 物を組み合わせて  
食べる べると、バラン  
スのよい食事にな  
ります。

ひつよう 必要な栄養素がす  
べて入っている食べ  
もの 物はありません。い  
ろいろなものを組み  
合わせて食べまし  
う。



こんげつ ～今月の給食から～

がつづいたち 5月1日(金) こどもの日の行事献立  
きん ひ ごとうじこんだて  
ぎゅうにく ごもくじる  
牛肉のちらしずし・五目汁・ちまき

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。

あか 赤	き 黄	みどり 緑
たまご		
バナナ		
さつまいも	?	?
とうふ	?	?
たまねぎ	?	?
うどん		

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 焼きさかな
- 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の焼きさかな