



令和2(2020)年5月  
おおさかしりつみなみつもりしょうがっこう  
大阪市立南津守小学校

# はたらきもの食べ物の働きをおぼえよう!!

けんこうからだ 健康な体をつくるためには、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることが大切です。

きゅうしょく 給食では、かならず「黄・赤・緑」がそろっています。黄・赤・緑の食べ物をおぼえて、おうちの食事でも3つのなかまをそろえましょう。

## 季節の食べ物

### かわちばんかん

かわちばんかんは熊本市河内町で発見されたみかんのなかまです。グレープフルーツのように、果汁がたっぷりでさわやかな甘みがあります。



### さんどまめ (さやいんげん)

さやいんげんは成長が早く、「1年に3度もとれる」といわれることから、さんどまめとよばれています。さやと豆をいっしょに食べるので豆と野菜のよいところを合わせもった食べ物です。春から夏に美味しい野菜です。給食では、5月と6月だけ冷凍ではない、生のものが使われます。



5月の給食もくひょう

身のまわりを

清けつに整えよう



### 黄のなかま



★はたらき★

エネルギーのもとになる

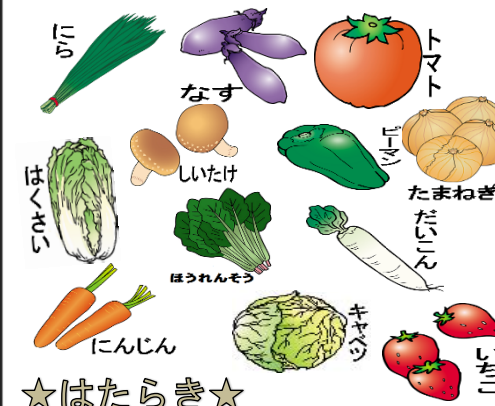
### 赤のなかま



★はたらき★

からだ 体をつくる

### 緑のなかま



★はたらき★

からだ 体の調子をととのえる