

# きゅうしょくだより

びょうき

からだ

## 病気にかかりにくい体をつくろう！

わたしたちの体は、いろいろな食べ物を食べることで、体を動かしたり、成長したりすることができます。健康にすごすためには、栄養バランスのよい食事をとることが大切で、食べる物によって、腸（おなか）の中の様子も変わってきます。腸（おなか）の中の状態が整うと、病気にかかりにくくなることがわかっています。「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の食べ物を毎日の食事で食べるようしましょう。



### まめ(豆類)

大豆、とうふ、油あげ、小豆、いんげん豆、納豆、みそ



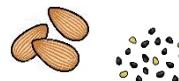
### さかな(魚貝類)

さかな、こざかな、魚、小魚、いか、たこ、えび、貝



### ごま(種実類)

ごま、くるみ、ピーナッツ、アーモンド



### しいたけ(きのこ類)

しいたけ、しめじ、えのきたけ、まいたけ



### わかめ(海藻類)

わかめ、ひじき、こんぶ、のり



### いも(いも類)

じゃがいも、さつまいも、さといも



### やさい(野菜類)

すべての野菜



令和3年10月28日  
日本橋小中一貫校  
大阪市立浪速小学校  
大阪市立日本橋中学校

## 11月のこんだてより

### ★くじら★

食べると肉のような味がします。



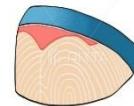
### ★富有柿★

あま味が強い柿です。



### ★なまりぶし★

「かつお」という魚を蒸す、ゆでるなどの加工をしたものです。



ヨーグルトなどのはっこう食品も食べるようしましょう。