

きゅうしょくだより

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

びょうき

からだ

病気にかけ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。健康に過ごすためには、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。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、病気にかけ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にしましょう。

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。



ま

まめ(豆類)

大豆、とうふ、油あげ、小豆、いんげん豆、納豆、みそ



さ

さかな(魚貝類)

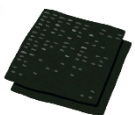
魚、小魚、いか、たこ、えび、貝



わ

わかめ(海そう類)

わかめ、ひじき、こんぶ、のり



し

しいたけ(きのこ類)

しいたけ、しめじ、えのきたけ、まいたけ



や

やさい(野菜類)

すべての野菜



ヨーグルトなどのはっこう食品も食べるようにしましょう。