

がっ 10月きゅうしょくカレンダー

こんげつ きゅうしょくもくひょう なんてん た からも 食べて じょうぶな 体をつくろう
今月の給食目標 なんてん た からも 食べて じょうぶな 体をつくろう

シリーズ きょう や さい きょう でんとうしょく しょうかい
シリーズ 京野菜・京の伝統食 ~シリーズ紹介~

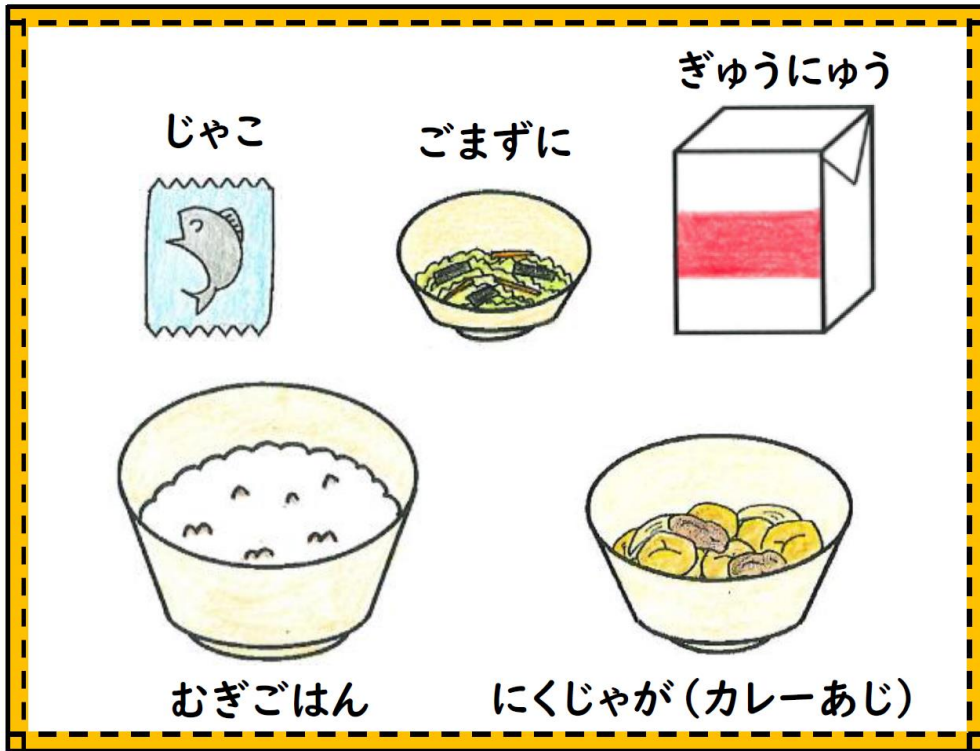


ぎょうじ こんだて つきみ
行事献立 「月見」

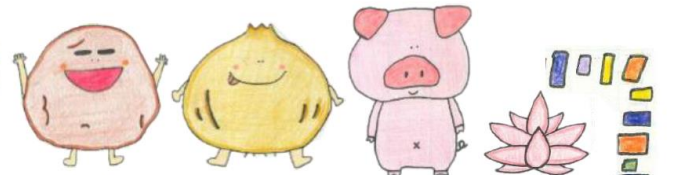
にち こんだて わしょくすいしん ひ
18日は、和(なごみ)献立…和食推進の日



9月 25日 (月)



にく あじ 肉じゃが (カレー味)



きゅうしょく にく にく あじ
給食の肉じゃがには、「肉じゃが」や
にく あじ しゅるい
「肉じゃが (ピリからみそ味)」、
にく あじ しゅるい
「肉じゃが (カレー味)」の3種類あります。
にく あじ さんおん
「肉じゃが (カレー味)」は、しょうゆや三温とう、
こ あじ
カレー粉で味つけしているのので、カレー粉の
あじ たの
スパイシーな味を楽しむことができます。

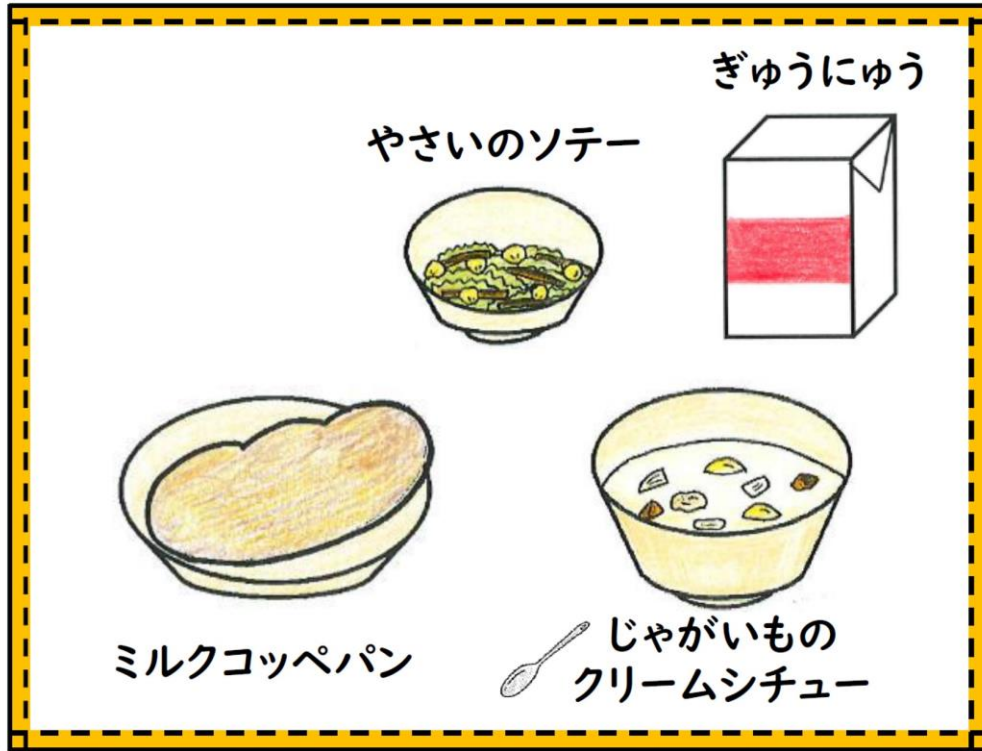
た もの みつ はたらき 食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	おぎごはん	さとう	にんじん	
じゃこ	ほそぎりこんぶ	じゃがいも	さんおんとう	キャベツ	
		サラダあぶら	すりごま	たまねぎ	

きょう ず に
今日のごま酢煮には、にんじんやキャベツ・
ほそぎり つか
細切りこんぶを使っています。キャベツやこんぶの
は
歯ごたえやさっぱりとした味を楽しんで食べてください。



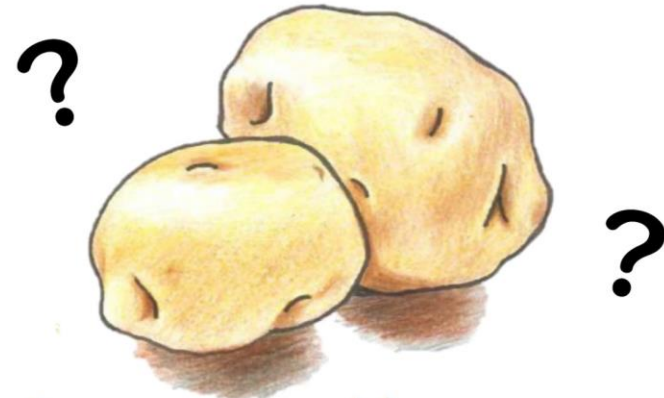
9月 26日 (火)



じゃがいも



た 食べている 所は どの 部分 でしょう？



- ① 実
- ② 茎
- ③ 根

食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ミルクコッペパン	じゃがいも	にんじん	たまねぎ
チーズ	だっしふんにゆう	こむぎこ	さラダあぶら	キャベツ	コーン
		バター			

ヒント

じゃがいもは、●●の
ぶぶん おお
部分が大きくなって
た もの
できた食べ物です。

つち
土にうまっているから、
ね おも
根だと思っていたよ。



②: 正解

9月 27日 (水)

きりぼしだいこんの
ごまに

しばづけ

ぎゅうにゅう

ごはん

あつあげの
やさいあんかけ



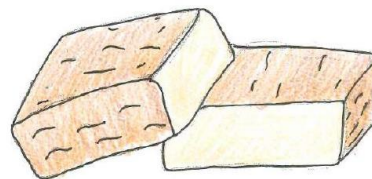
あつあげ

<あつあげの作り方>

- ① とうふの水きりをする。 → ② とうふを油であげる。



③ 出来上がり



「あつあげ」は、中にとうふの食感がのこっていることから「生あげ」ともいわれます。

食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ごはん	さとう	たまねぎ	にんじん	えだまめ
あつあげ	かたくりこ	しょうが	しいたけ	だいこんば	しばづけ
	すりごま	さんおんとう			



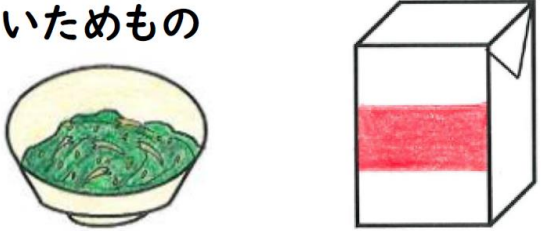
しばづけ

「しばづけ」は、京都産のなす、京都市左京区の大原地いきでとれた赤じそ、塩を使って昔ながらの方法で作られています。「地産地消」のつけ物です。

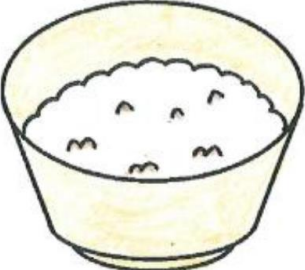


9月 28日 (木)


ほうれんそうとじゃこの ぎゅうにゅう
いためもの



むぎごはん



こうやどうふのそぼろに



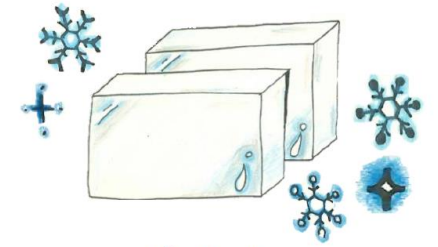
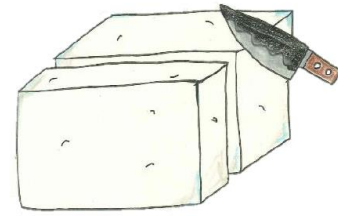
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	こうやどうふ	むぎごはん	さとう	たまねぎ	にんじん
とりにく	しらすぼし	サラダあぶら	かたくりこ	しょうが	ほうれんそう
		いりごま			

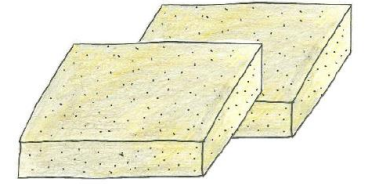
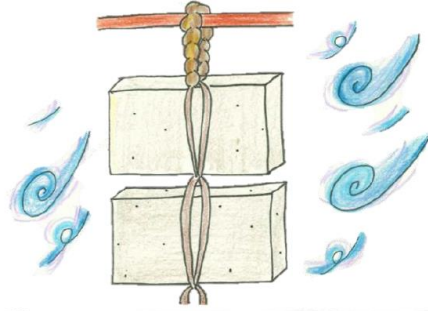
大豆の へんしん 高野豆腐

【高野豆腐の作り方】

- ① とうふを切る
- ② こおらせる




- ③ 乾そうさせる
- ④ 出来上がり



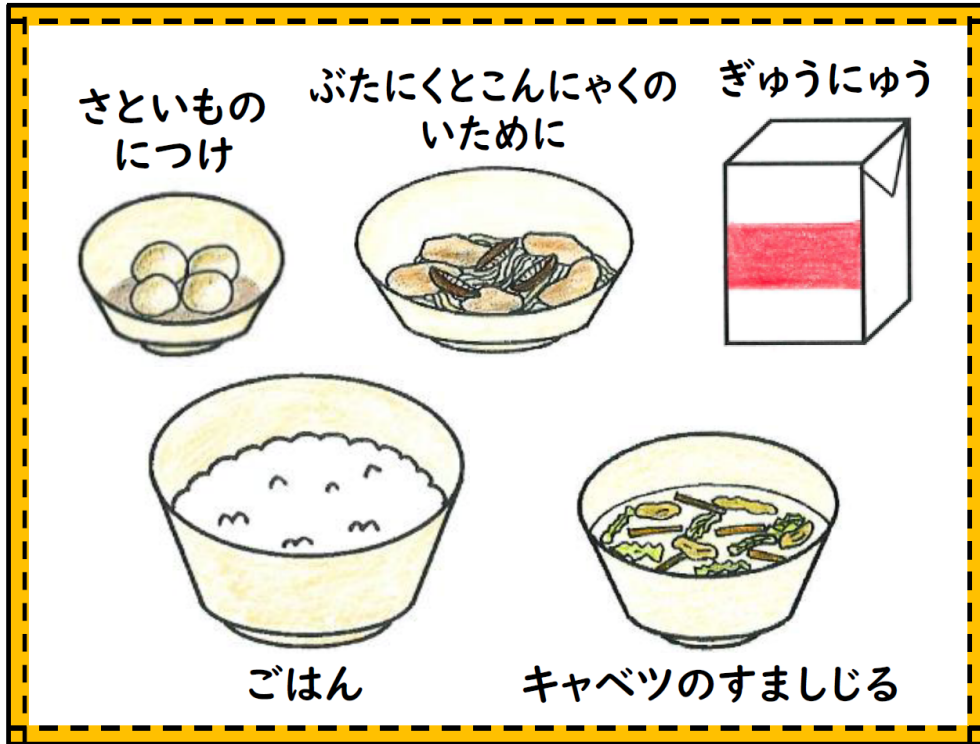
こうや 高野豆腐は、日本にっぽんで昔むかしから食べられている食べ物です。

わかやまけん 和歌山県の高野山で作られ始めたことから、

「高野豆腐」とよばれるようになりました。



9月 29日 (金)



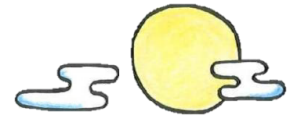
食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ごはん	さといも	キャベツ	にんじん	
ぶたにく	さとう	ごまあぶら	しいたけ	しょうが	
あぶらあげ	さんおんとう				

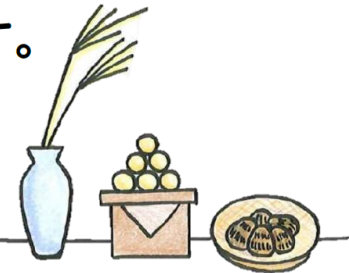


つきみ 月見

あき くうき 秋は空気がすみわたり、つき 月がきれいに
見えます。なかでも、この季節の満月の
「十五夜」はとくにきれいで、
「中秋の名月」ともいいます。
今年ことしの十五夜は9月29日です。



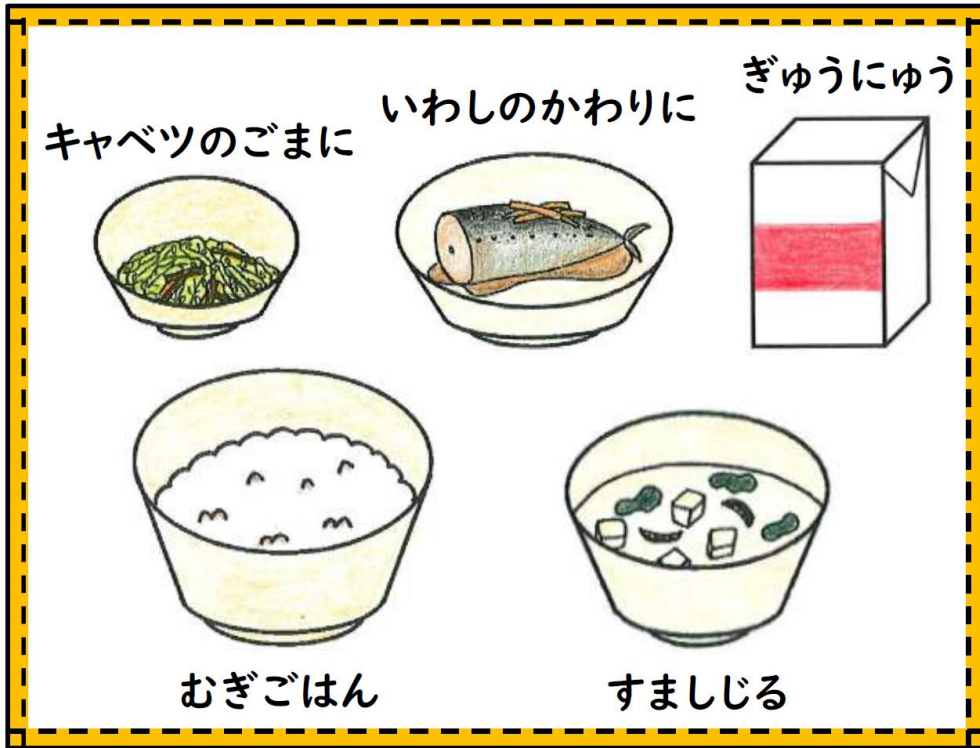
あき みの かんしゃ 秋の実りに感謝して、
十五夜にはすすきやだんご・



里いもなどをおそなえして、つきみ 月見をします。

「里いもの煮つけ」は、スチームコンベクションオーブンで作りました。
里いもの食感やだしのうま味を味わいましょう。

10月 2日 (月)



きょう じる はい
今日の「すまし汁」に入っている
やさい
野菜はどれでしょう？

- ①キャベツ ②ほうれん草 ③小松菜



食べ物の三つのはたらき

赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える
ぎゅうにゅう いわし あかみそ とうふ	おぎごはん ごまあぶら すりごま さんおんとう	にんじん しょうが しいたけ キャベツ	こまつな		



きゅうしよく
給食にはいろいろな
しょくざい つか
食材が使われています。
しょくざい つか
どんな食材が使われているか
よくみながら食べてみよう！

きょう じる はい
今日の「すまし汁」に入っている
やさい
野菜はどれでしょう？

10月 3日 (火)



ベーコンとポテトの

かわりオムレツ

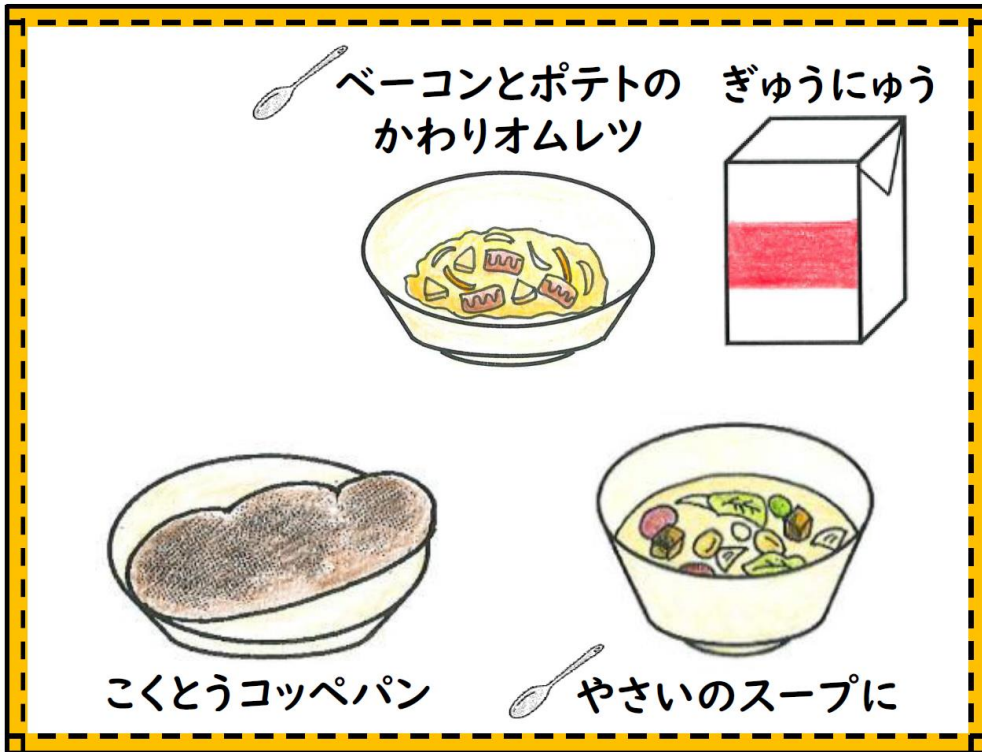
オムレツは、フランスで生まれた料理です。

作る国や地いきによって、使う材料がちがうので、

たくさんの種類があります。

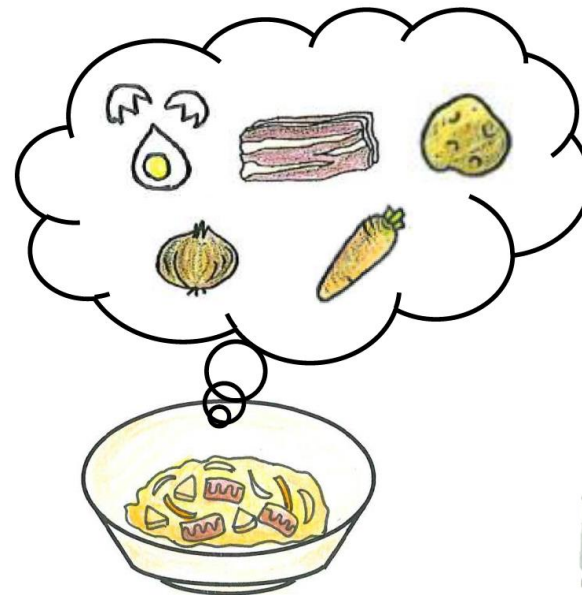
給食では、ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・

にんじんをいため、たまごをとき入れ、おすように
かねつします。



食べ物の三つのはたらき

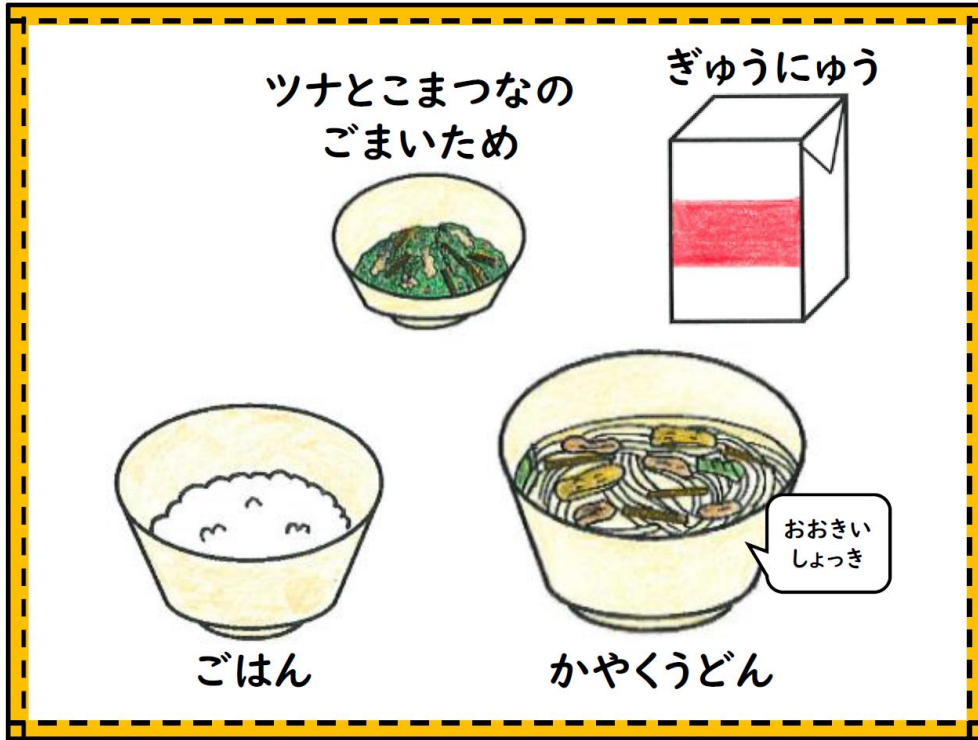
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	こくとうコッペパン	たまねぎ	ミックスビーンズ	サラダあぶら	にんじん
たまご	ベーコン	じゃがいも	キャベツ		



10月4日 (水)



かやくうどん

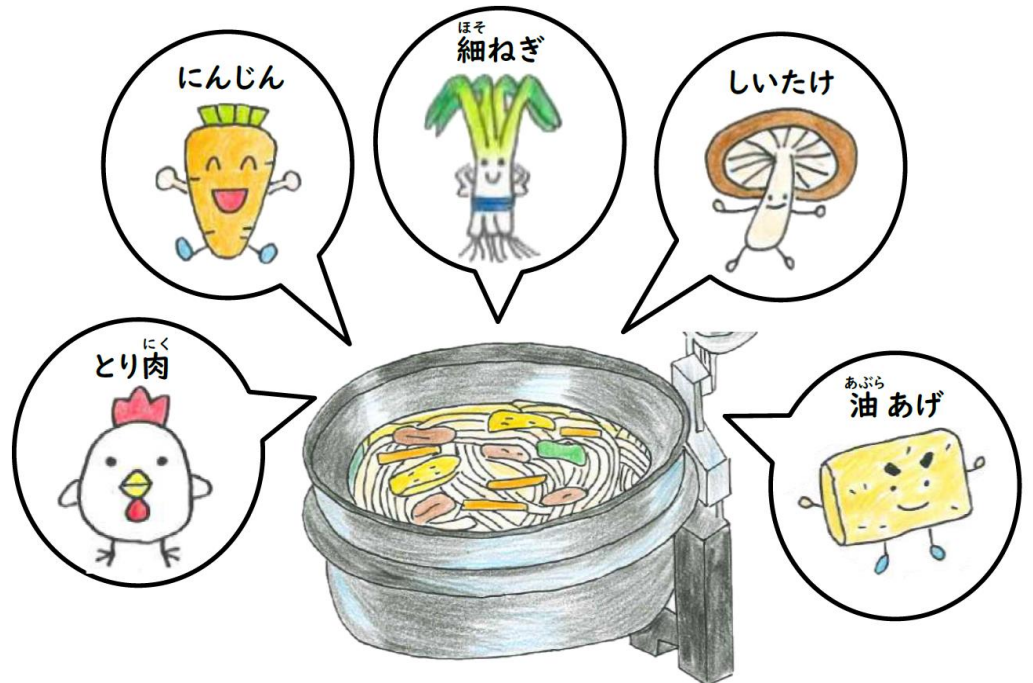


「かやく」は漢字で「加役」と書き、
 主役になる食材に加える食べ物という
 意味です。

今日はうどんをよりおいしくするために、
 たくさんの食材を加えました。

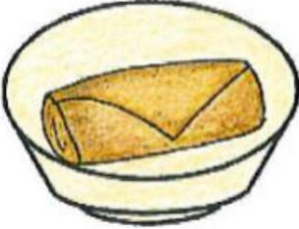
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	あぶらあげ 	ごはん 	ほしうどん 	にんじん 	こまつな
とりにく 	まぐろフレーク 	いりごま 	サラダあぶら 	ほそねぎ 	しいたけ

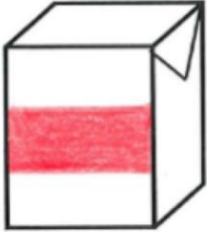


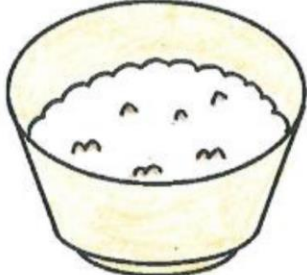
10月 5日 (木)

はるまき




ぎゅうにゅう






おぎごはん









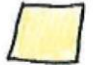








カレーあんかけごはんのぐ

ごはんにかけてたべよう



食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう	 かまぼこ	 おぎごはん	 こおぎこ	 にんじん	 たけのこ
 まぐろフレーク	 ぶたにく	 はるまきのかわ	 なたねあぶら	 しいたけ	 たまねぎ
 かたくりこ		 はるさめ	 さとう		



はるまき 春巻



◎春巻は中国の料理です。

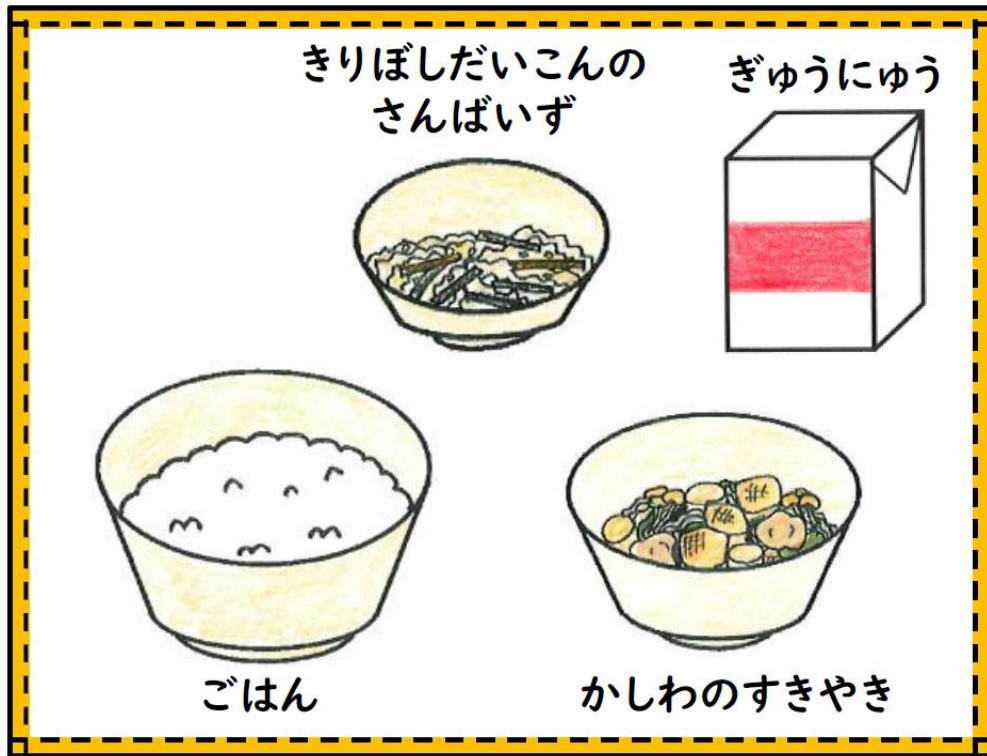
◎給食では、まぐろフレークやたけのこ・しいたけ・

はるさめを混ぜ合わせて味つけした具を春巻の皮につつんで、油であげて作ります。

てづく 手作りのおいしさを
あじ 味わってね!!



10月 6日 (金)



た も の み つ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱	ちから 力	もとなる ものになる	みどり 緑	からだ 体	きょうし 調子	ととの を整える		
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	きりふ	たまねぎ	えのきだけ	やきどうふ	ほそぎりこんぶ	さとう	いりごま	くじょうねぎ	きりぼしだいこん
		サラダあぶら		にんじん							



くじょう 九条ねぎ

- 京野菜の中で一番古^{なか}いれ^{いちばんふる}きし^{つく}があり、
1300年^{ねん}くらい^{まえ}前^{つく}から作られています。
- 京都市^{きょうと}南^{しみなみ}区^くの九条^{くじょう}あたりでとれたことから
「九条^{くじょう}ねぎ^よ」と呼ばれるようになりました。
- 育て^{そだ}てる^{じかん}の^よにはとても時間^{じかん}がかかり、
秋^{あき}に種^{たね}まき^{つき}をして次^{つぎ}の年^{とし}の冬^{ふゆ}に
ようやく^{しゅうかく}収穫^{しゅうかく}することができます。

やわらかく、あま味^{あま}があるのが
とく
特^{とく}ちょう^{とく}です。

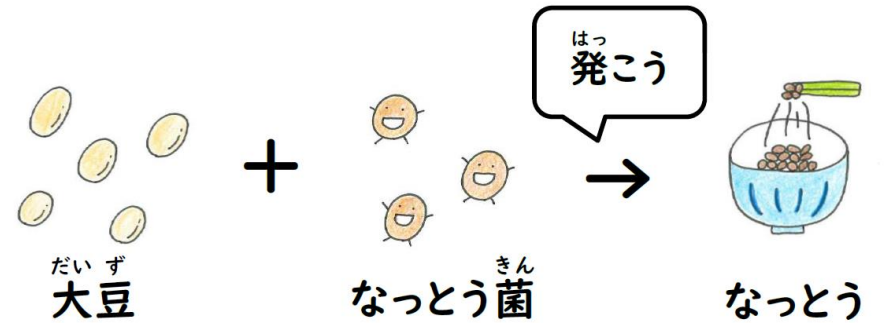


10月 10日 (火)



なっとう

なっとうは、日本の伝統的な発こう食品で、
むした大豆に「なっとう菌」をまぜて作ります。



なっとう菌には、血をサラサラにしたり、おなかの調子を
整えたりするはたらきがあります。

肉みそなっとうは、血にのりを置き、スプーンを
使って、ごはんと肉みそなっとうをのせ、のりで
まいて食べましょう。



ほうれんそうの
おかに

にくみそなっとう

まいて
たべよう

ぎゅうにゅう

おぎごはん

てまきのり

はくさいのよしのじる

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	おぎごはん	さとう	くじょうねぎ	はくさい
てまきのり	あかみそ	ごまあぶら	かたくりこ	たまねぎ	しょうが
ひきわりなっとう	とうふ			ほうれんそう	にんにく
					にんじん

10月11日 (水)



みそ

【みその作り方】

- ① ^{だいず みず}大豆を水にひたす
- ② ^{だいず に}大豆を煮る
- ③ ^{だいず}大豆をつぶし、^{しお}こうじと塩をまぜる
- ④ ^{はっ}発こうさせ、^{てきあ}出来上がり

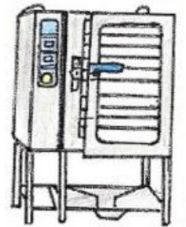
はっちょう ^{はっ きかん なが}八丁みそは、発こう期間が長く、^{あじ}コクのある^{とく}味わいが特ちょうです。



食べ物の三つのはたらき

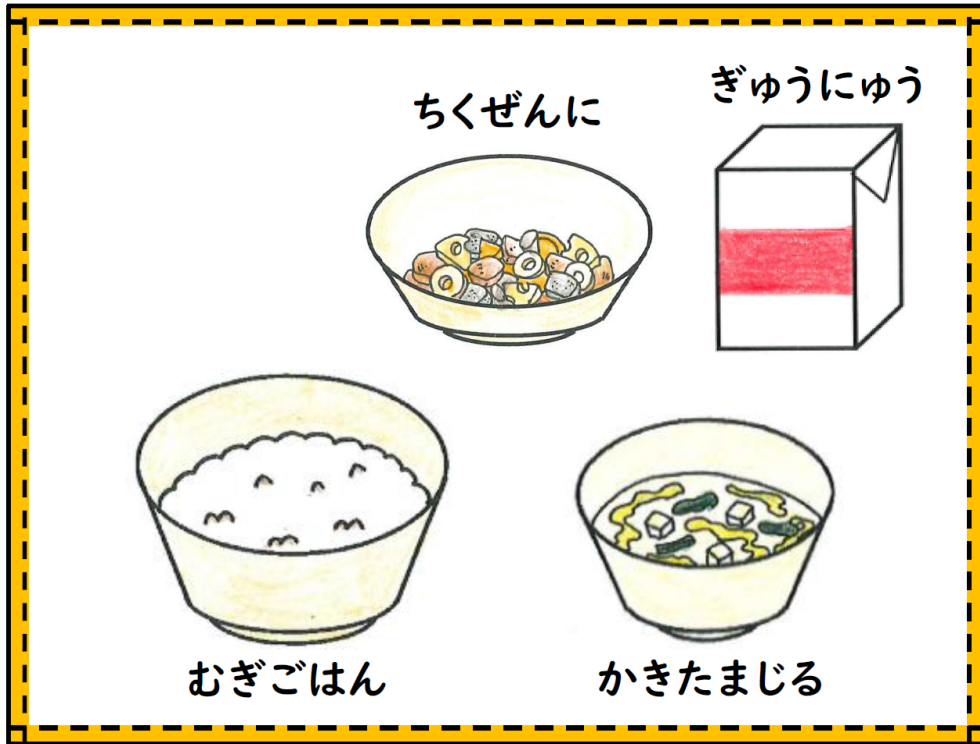
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちやし どの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう とうふ なまぶし わかめ けずりこ しんしゅうみそ はっちょうみそ	 ごはん さとう しょうが しょうが	 にんじん さんどまめ しょうが			

きょう 今日「なまぶしのしょうが煮」は、スチームコンベクションオーブンを^{つか}使って^{つく}作りました。うま味が^みつまっていてごはんによく^あ合います。



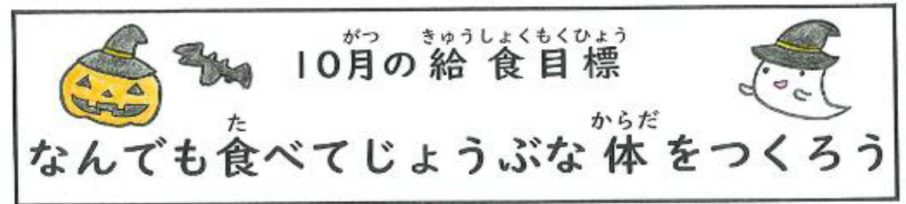
「野菜のきんぴら」には、^こけずり粉^{つか}を使っています。かつおぶしの^{かお}香りを^{たの}楽しんで^た食べましょう。

10月12日(木)



食べ物の三つのはたらき

あか	からだ	き	ねつ	みどり	からだ
赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える
ぎゅうにゆう	とりにく	おぎごはん	サラダあぶら	にんじん	れんこん
ちくわ	たまご	さんおんとう	かたくりこ	ごぼう	ほうれんそう
どうふ					



旬の食べ物を食べよう

あき しゅん
秋が旬で、
いちねん いちばん
一年で一番
おいしいよ。

たくさんとれて、
えいよう おお
栄養が多く
ふくまれているよ。

ごぼう

しょくもつ おお
食物せんいが多く

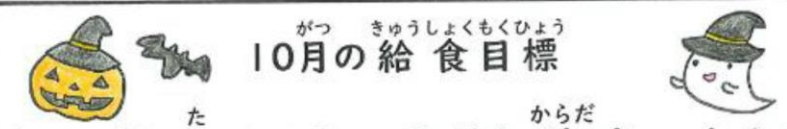
ふくまれ、おなかの
ちょうし とどの
調子を整えます。

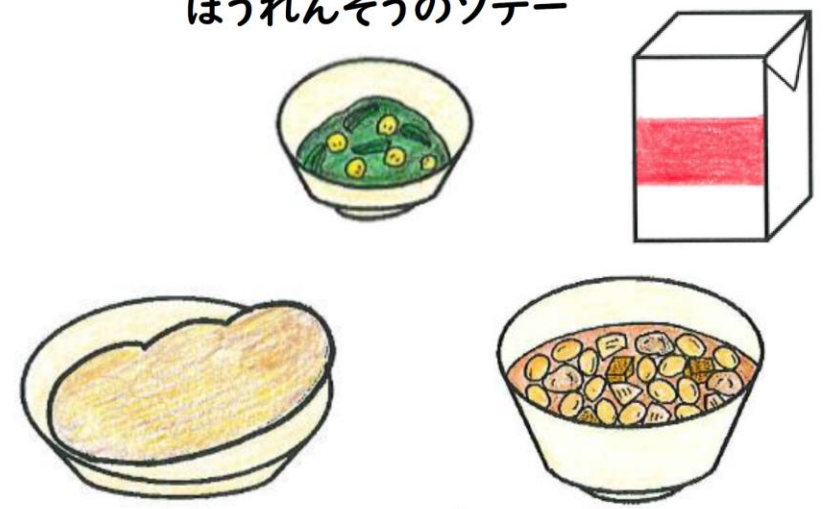
れんこん

シー しょくもつ おお
ビタミンCや食物せんいが多くふくまれ、
からだ ちょうし とどの
体の調子を整えます。

ちくぜんに つか
「筑前煮」には、「ごぼう」と「れんこん」を使って
います。シャキシャキとした歯ごたえを楽しみながら
たの
食べましょう。

10月13日(金)


 10月の給食目標
 なんでも食べてしようぶな体をつくろう

ほうれん草のソテー ぎゅうにゅう

 あじつけコッパン だいずとけいにくの トマトに

げんき みつ 元気にすごすための三つのポイント

① 栄養



いろいろな食べ物を
 すききらいせずに
 バランスよく食べましょう。

② すいみん



はや はや
 早ね、早おきをしましょう。

③ 運動




やす じ かん いえ
 休み時間や家では、
 そと あそ からだ
 外で遊ぶなど、体を
 うご
 動かしましょう。

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	あじつけコッパン	たまねぎ	たまりん	ホールトマト	ほうれん草
とりにく	サラダあぶら	にんじん	コーン		
だいず					

「ほうれん草のソテー」は、コーンのあまみや
 プチプチとした食感を楽しみましょう。



10月 16日(月)



すまし汁

すまし汁にかかせないものが「だし」です。こんぶとけずりぶしでいていねいにとった「だし」を使いました。すまし汁の他にも給食では汁ものや、煮ものにも天然のだしを使っています。

天然のだしの種類

こんぶ けずりぶし 干しいたけ

きりぼしだいこんのにつけ さばのしょうがに ぎゅうにゅう

おぎごはん すましじる

食べ物の三つのはたらき

あか	からだ	き	ねつ	みどり	からだ
赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さば</p> <p>とうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>おぎごはん</p> <p>さんおんとう</p>	<p>きりぼしだいこん</p> <p>にんじん</p> <p>しょうが</p> <p>こまつな</p>			



だしがおいしさのひみつです。

だしのうま味を味わいましょう。

10月17日(火)

ツナサンドのぐ (フレンチあじ)

ぎゅうにゅう

パンにはさんでたべよう

コッペパン

スープ

た かたしょうかい
食べ方紹介

① スプーンを使ってパンをひらきます。

② ツナサンドの具をはさみます。

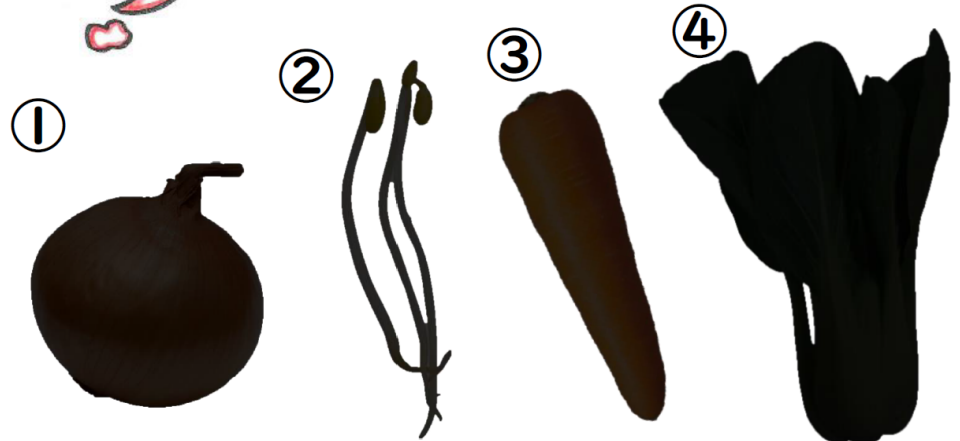
さとうやりんご酢で味つけをした「フレンチ味」です。

さっぱりとした味を楽しみましょう。



この野菜は何でしょう?

ヒント 今日のスープに使っています。



答え ①たまねぎ ②もやし ③にんじん ④チンゲンサイ

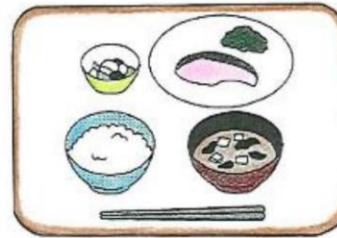
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	コッペパン	たまねぎ	キャベツ	にんじん	もやし
まぐろフレーク	サラダあぶら	さとう	チンゲンサイ		

10月18日 (水)



和(なごみ) 献立 こんだて



わしょく あじ
和食を味わおう

とりめしの具 ぐ



おおいけん きょうとりょうり にく
大分県の郷土料理で、とり肉やごぼう・にんじんなどを
たきこんだ料理です。給食では、自分でとりめしの具を
ごはんにはまぜて食べます。



あき しゅん
秋が旬の「ごぼう」を使っています。

なめこのみそ汁 しる



あき しょくざい
秋に美味しい食材の「なめこ」を
つか けいほく しょう
使っています。「京北みそ」を使用した
ちさんちしょう こんだて
地産地消の献立です。

食べ物の三つのはたらき

あか	からだをつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし ととの 体の調子を整える
とりにく	はなかつお	ごはん	サラダあぶら	にんじん	ごぼう
あかみそ(けいほく)	とうふ	さとう	すりごま	しょうが	しいたけ
	わかめ			だいこんば	なめこ

10月19日(木)



てづく にく
手作りの肉だんごがおいしい



にく 肉だんごのスープ 煮

ぶたひき肉としょうが・たまねぎを使って、給食室で
ひとつひとつ丸めて肉だんごを作りました。

にんじんと白菜・うずらたまご・はるさめを加えた
具だくさんのスープ煮です。

にく 肉だんごのふわふわとした食感や、それぞれの
しよっかん 食材を味わって食べましょう。

た もの みつ 食べ物の三つのはたらき


あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	おぎごはん	じゃがいも	たまねぎ	にんじん
うずらたまご	かたくりこ	サラダあぶら	はるさめ	しょうが	はくさい

おいしくなるように
こころ をつく
心をこめて作っています。

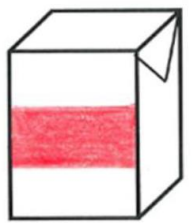


10月20日(金)

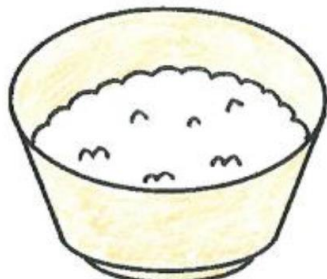
ひじきのソテー




ぎゅうにゅう



ごはん



チキンカレー



ごはんにかけてたべよう

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねっ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どとの 体の調子を整える
					
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	じゃがいも	たまねぎ	にんじん
					
チーズ	だっしふんにゅう	バター	サラダあぶら	しょうが	
					
ヨーグルト	ひじき	こむぎこ	さとう	コーン	さんどまめ

ぼくもわたしも名コック



ひじきのソテー

ざいりよう にんぷん 材料 (4人分)

- ・にんじん...40 g (中 ^{グラム} 約 $\frac{1}{4}$ 本)
- ・三度豆...40 g (^{グラム} さんどまめ)
- ・サラダ油...小さじ1 (^{グラム} あぶら)
- ・塩...少々 (^{グラム} しお)
- ・うすくちしょうゆ...大さじ $\frac{1}{2}$ (^{グラム} おお)
- ・コーン...40 g (^{グラム})
- ・乾燥ひじき...12 g (^{グラム} かんそう)
- ・さとう...小さじ $\frac{1}{2}$ (^{グラム} こ)
- ・こしょう...少々 (^{グラム} しょうしょう)



つく かた 作り方

- ① ひじきは水でもどした後よくあらい、ざるにあげて水をきる。
- ② 三度豆は2 cm くらいに切り、ゆでる。
- ③ にんじんはせん切りにする。
- ④ にんじんとコーンをむす。
- ⑤ なべを火にかけて油をなじませたあと、ひじきをいため、さとう・しょうゆで味つけをする。
- ⑥ ⑤に、にんじん・コーン・三度豆のじゅん番でくわえてさらにいため、塩とこしょうで味を調える。



ひじきは、煮つけだけでなく、いためてもおいしく食べることができます。

10月 23日 (月)


 がつ きゅうしよくむくひょう
 10月の給食目標


 た からだ
 なんでも食べてじょうぶな体をつくらう

ほうれんそうともやしの ぎゅうにゅう
いためナムル



おぎごはん ごもくどうふ

あか き みどり た もの た
赤・黄・緑の食べ物をそろえて食べよう!



あか 赤 き 黄 みどり 緑

からだ 体をつくるぞ。

からだ ちょうし とどの 体の調子を整えるよ。

ねつ ちから 熱や力の もとになるよ。

食べ物の三つのはたらき

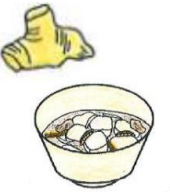
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	おぎごはん	たまねぎ	しょうが	ほうれんそう	にんじん
ぶたにく	かたくりこ	しょうが	しょうが	ほうれんそう	にんじん
とうふ	さとう	しょうが	しょうが	ほうれんそう	にんじん
	サラダあぶら	ごまあぶら	ごまあぶら	もやし	しいたけ

からだ じょうぶな体をつくるためには栄養のバランスが大切です。

ごもく つか
「五目どうふ」に使っている「しょうが」には

からだ あたた
体をぽかぽかと温めてくれるはたらきがあります。

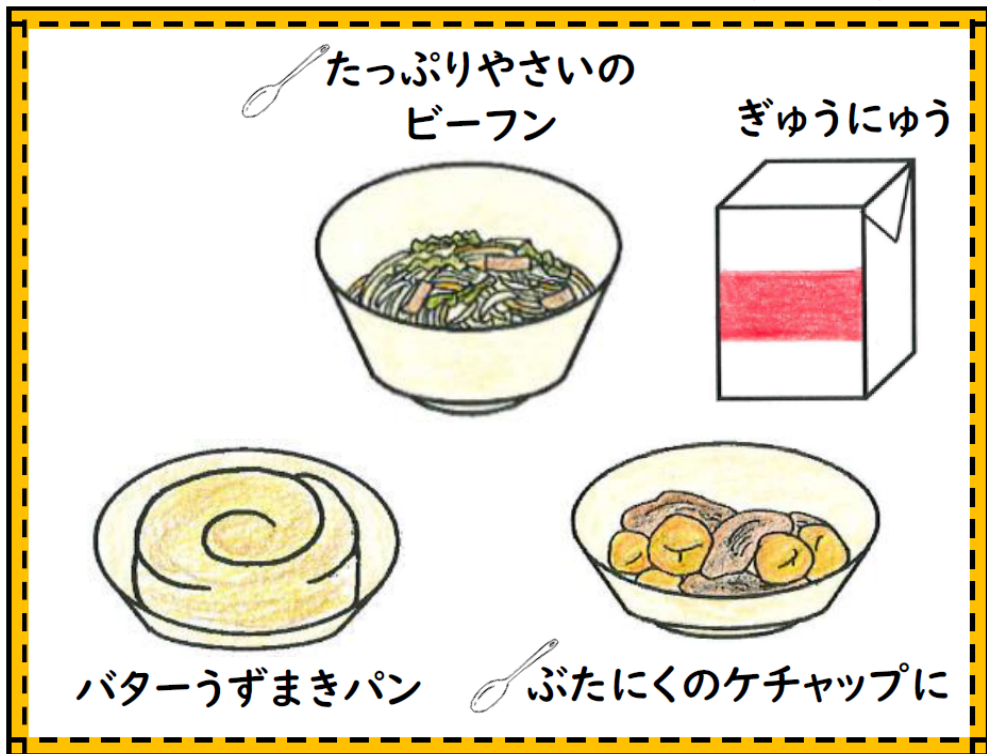
かお たの た
「しょうが」の香りを楽しんで食べましょう。



10月24日 (火)



ビーフン



「ビーフン」は、^{こめ こな}米を粉にした米粉からつくられるめんです。

^{ちゅうごく う}中国で生まれ、そこから^{たいわん どうなん}台湾や東南アジアなどの米を作っている地いきに広がったといわれています。

スープやいためものなどの^{りょうり}料理によく使われています。

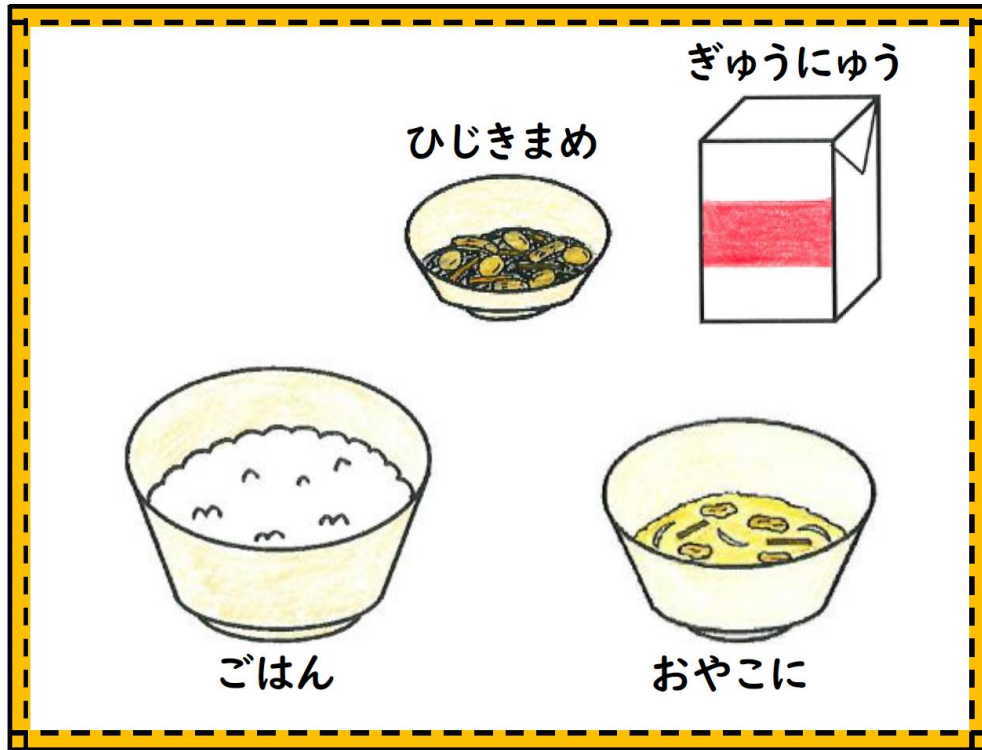
^{やさい み}野菜のうま味といっしょに
^{あじ た}味わって食べてくださいね。



食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ しょうし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	バターうずまきパン	じゃがいも	たまねぎ	キャベツ
チキンハム	さとう	サラダあぶら	ビーフン	にんじん	しいたけ
				もやし	

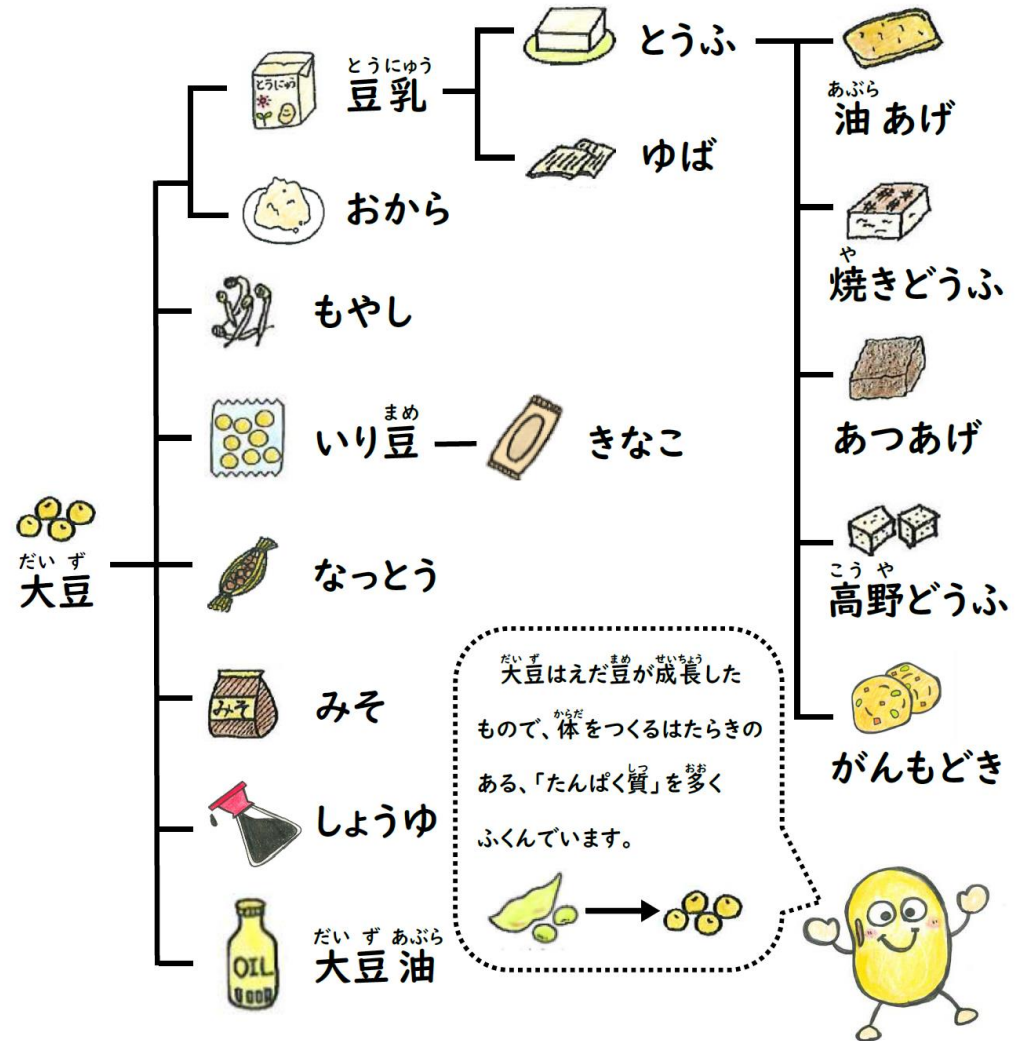
10月25日 (水)



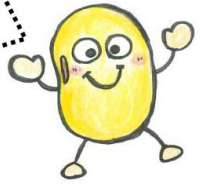
食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	サラダあぶら	たまねぎ	
たまご	だいず	さとう	さんおんとう	にんじん	
あぶらあげ	ひじき				

だいず 大豆からできる 食べ物



だいず 大豆はえだ豆が成長したもので、からだをつくるはたらきのある、「たんぱく質」を多くふくんでいます。



きょう 給食では、大豆のほかに油あげとしょうゆを使っています。

10月 26日 (木)



わふう 和風ドライカレー

「ドライカレー」は汁気の少ないカレーのことをいいます。

今日は、和食でよく使うごぼうや、しょうゆ・みそなどを使って和風に仕上げました。



とうもろこし

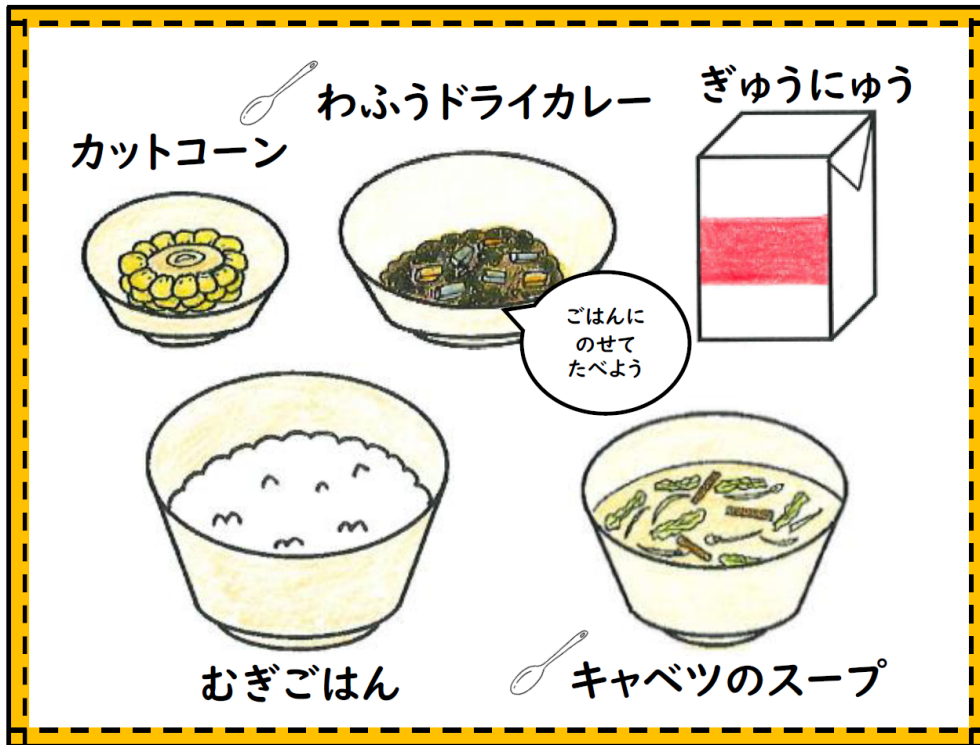
・「コーン」は日本語で「とうもろこし」のことです。

・米、小麦とならぶ世界三大作物のひとつです。



カットコーンはスチームコンベクションオーブンを
使っておしました。

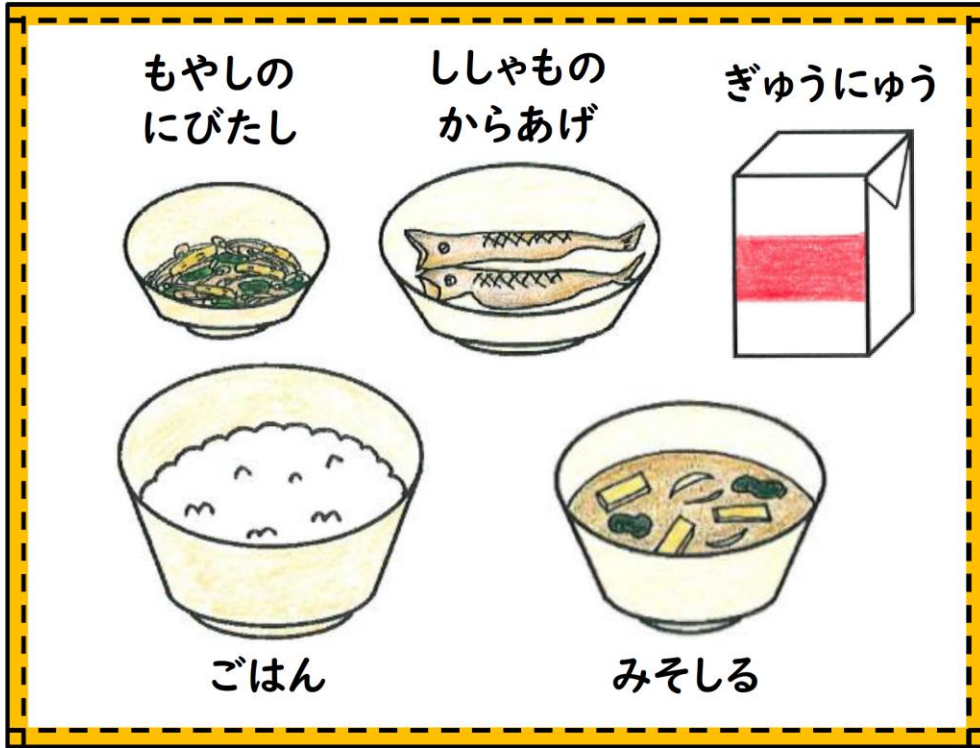
コーンのあま味とプチプチとした食感を
楽しみましょう。



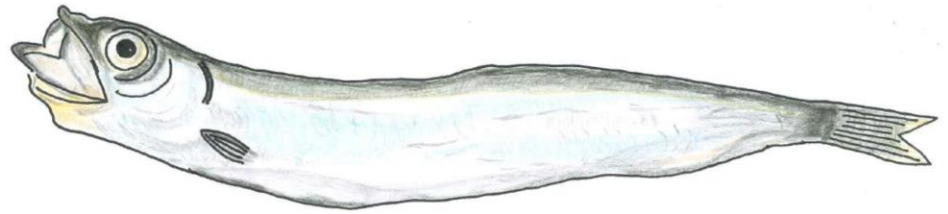
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	むぎごはん	にんじん	しょうが	もやし	
あかみそ	ぎゅうにく	たまねぎ	キャベツ	ごぼう	
	サラダあぶら	コーン			

10月 27日 (金)



ししゃも



「ししゃも」は、^ほ干したものを^た食べる^{おお}ことが多く、

^{あたま}頭^{まる}から^た丸ごと^た食べることができます。

^{まる}丸ごと^た食べる^{ほね}ことで、^は骨や^は歯をつくる^{カルシウム}カルシウムを

たくさん^{あたま}とることができるため、よく^{あたま}かんで^{あたま}頭から

しっぽ^{あじ}まで^た味わって^た食べましょう。



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ししゃも	ごはん	なたねあぶら	たまねぎ	もやし
あぶらあげ	わかめ	さとう	じゃがいも	こまつな	
あかみそ	しんしゅうみそ				