

よころっこ パクパクだよ

令和6年3月25日(月)
文責 栄養教諭 上浦佑子

やってみよう! **赤・黄・緑めいろ!**

食べものは、体の働きによって、3つのなかまに分かれます。赤→黄→緑の順番に、食べものに色をぬりながら進みましょう。(ななめには進めません)

食べもののなかまを分けて進もう!
赤・黄・緑めいろ

赤のなかま
おもに体をつくる
もとになる
食べもの

黄のなかま
おもにエネルギー
のもとになる
食べもの

緑のなかま
おもに体の調子を
ととのえるもとに
なる食べもの

スタート

さかな	ごはん	うどん	チーズ	ぶたにく	ジャがいも
バナナ	りんご	たまご	さとう	ほうれんそう	にんじん
キャベツ	きゅうり	あめ	ソーセージ	スイカ	MILK
わかめ	たまねぎ	パン	だいず	ピーマン	ケーキ
だんご	なす	さつまいも	ヨーグルト	マヨネーズ	かまぼこ
ぎゅうにく	とりにく	パスタ	れんこん	しいたけ	とうふ

赤→黄→緑の順番に進んで、
ゴールを目指しましょう!

給食放送しっかり聞いているかな?

給食委員の人が、給食時間に放送している内容をしっかり聞いていますか?
給食の内容や、その日に給食に使われている食べものが、赤・緑・黄色のどのグループに入るかを放送しています。

赤・緑・黄色のグループ、どれだけわかるかやってみてください。



答えは裏にあります。
少し難しかったかな?

ゴール

給食時間から

給食をとりに行く時には「いただきます」、返す時には「ごちそうさまでした」のあいさつをしています。



みなさんの元気なあいさつは、
「明日もがんばっておいしい給食を作ろう!」という力になりました。ありがとう!

この1年間の給食はどうでしたか? 楽しく給食時間を過ごすことができたらいいと思います。また4月からもよろしくお願いします。



あさ しょうかい
朝ごはんレシピの紹介

あさ しょうかい
朝ごはんメニューを紹介します。ぜひおうちで作ってみてください。

(レシピ:平成30年度「ひろしま給食100万食プロジェクト」朝食リーフレット)

めやす 約10分

3色カープ丼

【考案者】
福山市立手城小学校
第5学年
藤原 光汰



材料(4人分)

・ごはん	適量	・鮭フレーク	80g
★卵	2個	★広島菜漬け[刻む]	
・さとう	小さじ1		100g
・塩	少々	・刻みのり	適量
・油	適量		

作り方

- Aを合わせて、いり卵を作る。
- 丼に、ごはん、①のいり卵、鮭、広島菜漬けを盛りつける。
- 刻みのりを添えて完成!

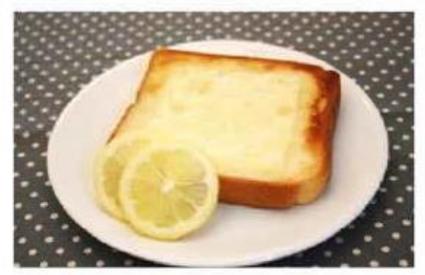
いり卵をコーンにかえると、フライパンいらずでとっても手軽!

包丁いらず

トースター時間込みで
めやす 約5分

広島レモンハニーチーズトースト

【考案者】
呉市立本通小学校
第6学年
花岡 聖空



材料(4人分)

・食パン	4枚
★レモン汁	大さじ2
・はちみつ	大さじ4
・スライスチーズ	4枚

作り方

- レモン汁とはちみつを混ぜる。
- 食パンに①をぬり、チーズをのせてトースターで焼く。

包丁いらず

めやす 約5分

レンジで簡単エッグ

【考案者】
府中町立
府中中央小学校
第6学年
星野 隼煌



材料(1人分)

★卵	1個
★キャベツ	20g
・マヨネーズ	大さじ1
・塩、こしょう	少々

作り方

- 耐熱容器に、卵、一口大にちぎったキャベツ、マヨネーズ、塩、こしょうを入れかき混ぜる。
- ラップをふんわりかけて、電子レンジ600Wで50秒かける。
※ レンジにかける時間でお好みのかたさにしてください。

めやす 約5分

梅え〜スープ

【考案者】
三原市立本郷西小学校
第6学年
中村 優聖



材料(4人分)

・とうふ[さいの目]	100g	・水	600ml
・もずく	40g	・だしの素	4g
★ねぎ[小口切り]	適量	・しょうゆ	小さじ2
・梅干し[種を取る]	4個		

作り方

- 鍋に水を入れ、だしの素を加える。とうふ、もずくを入れて煮る。
- 火が通ったら、しょうゆを加える。
- 梅干し、ねぎを盛る。

めやす 約5分

簡単スムージー

【考案者】
竹原市立大乗小学校
第6学年
吉田 実樹



材料(4人分)

・オレンジ	1個
★りんご	1個
・パイナップル缶	4枚
・缶詰めの汁	80ml
★小松菜	40g
★レモン汁	適量

作り方

- 材料を一口大に切る。
- ミキサーに材料を入れて混ぜる。

こたえ

スタート

さかな	ごはん	うどん	チーズ	ふたにく	じゃがいも
バナナ	りんご	たまご	さとう	ほうれんそう	にんじん
キャベツ	きゅうり	あめ	ソーセージ	スイカ	きゅうり
わかめ	たまねぎ	パン	だいず	ピーマン	ケーキ
だんご	そば	さつまいも	ヨーグルト	マヨネーズ	かまぼこ
きゅうり	とりにく	パスタ	れんこん	しのけ	とうふ

ゴール