



<目標> 食べものの働きを知ろう 末広北小学校

Table with columns: 日曜 (Day), こんだて (Menu), 働か力のもと (黄) (Energy source), 血・肉・骨をつくる (赤) (Blood, meat, bone), 体の調子を整える (緑) (Body balance). Rows include meals like ごはん/牛乳, 鮭のごまみそ鍋, etc.

食べものの働きについて

食べものは、働きによって大きく3つのグループに分けられます。それぞれ、みなさんの体にどんな働きをするのか、確認してみましょう。

Table with 2 columns: Group Name (赤のグループ, 黄のグループ, 緑のグループ) and Description (血・肉・骨をつくるたんぱく質やカルシウムが多い, etc.)

図の食べものを、赤、黄、緑のグループに分けてみましょう



5月5日は男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。こいのぼりや武者人形を飾り、しょうぶの葉や根を入れた「しょうぶ湯」につかって邪気を払います。そして「かしわもち」「ちまき」などを食べる風習があります。

☆5月中学年の平均栄養価は カロリー662kcal、たんぱく質27.5g、脂質21.4g、食塩2.1g、カルシウム363mg、鉄2.9mg、亜鉛3.1mg、マグネシウム95mg、ビタミンA 220RE(レチノール) ビタミンB1 0.40mg、ビタミンB2 0.53mg、ビタミンC 28mg、食物繊維 5.6g * 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります