

5月16日(月)

きら

好き嫌いしないで食べよう!

パン

じゃがいもの
ミートグラタン

スープ

発酵乳

牛乳

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。しかし、ひとつの食品だけで、必要な栄養素をすべて摂取できるものはありません。そのため、さまざまな食品をバランスよく食べることが大切です。



成長期は、体の土台をつくる大切な時期です。
栄養が偏らないように、好き嫌いをしないで食べましょう。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
牛ひき肉 豚ひき肉 鶏肉	牛乳 発酵乳	にんじん パセリ	たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ コーン しめじ	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉	綿実油