

5月16日(月)

パン

じゃがいもの
ミートグラタン

スープ

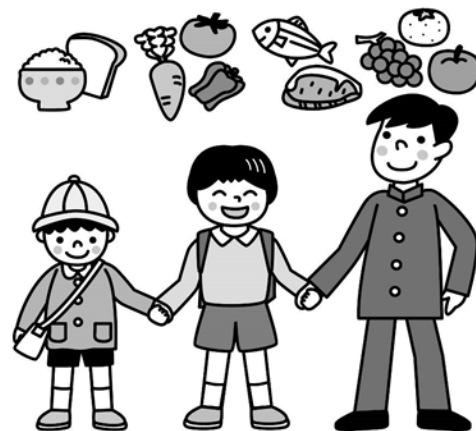
発酵乳

牛乳

きら

好き嫌いしないで食べよう!

食品には、いろいろな栄養素が^{ふく}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^{せっしゅ}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^{かたよ}偏らないように、好き嫌いを^{きら}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