



こんだてメモ

平成29年5月
福生市学校給食センター



食べ物の3つのグループについて

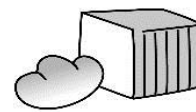
食べ物は、体への働きによって、3つのグループに分けることができます。



主にエネルギーのもとになる食べ物



ごはん



パン



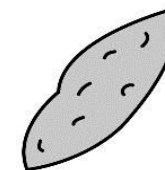
うどん



スパゲティ



じゃがいも



さつまいも
など



主に体をつくるもとになる食べ物



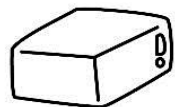
肉



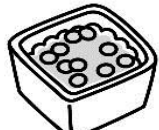
さかな
魚



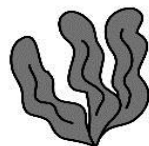
たまご
卵



とうふ
豆腐



なっとう
納豆



かい
海そう



ぎゅうにゅう
牛乳



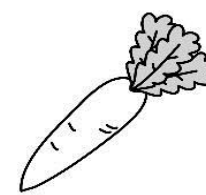
チーズ
など



主に体の調子を整える食べ物



にんじん



だいこん



ほうれん草



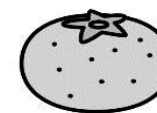
かぼちゃ



トマト



りんご



みかん
など

