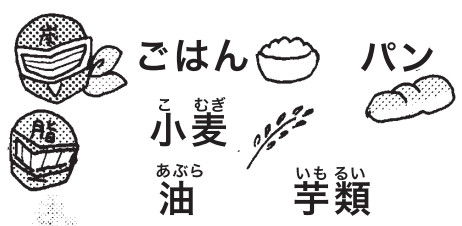


この三つのグループからバランスや量を考えて

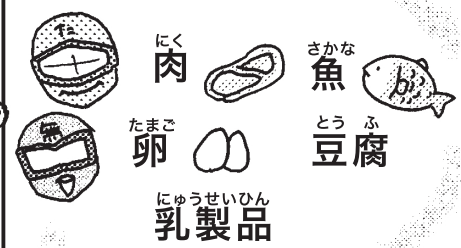
体や年齢に合わせた食事を三食きちんと食べることが大切だよ

しょくひん  
**食品グループ**  
あか き みどり  
赤・黄・緑

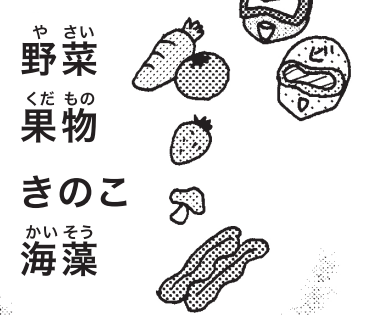
①黄 おも主にエネルギーのもとになる



②赤 からだをつくるもとになる



③緑 からだの調子を整える



食べ物に含まれる栄養素によって食品は三つのグループに分けられるよ!

はーい

まずは給食をしっかりとおいしく食べることから始めよう!!

