

栄養たっぷり！バランスの見本！

# 給食

毎日食べている給食には、  
**主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物**  
という**5つの料理グループ**がそろっています。  
私たちのからだに必要なエネルギーの約3分の1が  
とれるように、栄養士さんが献立を考えています。

## 果物

ミカン、リンゴなど、  
いろいろあります。  
季節の果物をおいしく  
いただきましょう。

## 主菜

お肉や魚、卵、大豆などが  
入ったメインになる  
おかずです。おもに**からだ**  
**をつくるもとになる栄養素**  
が含まれています。

## 牛乳・乳製品

牛乳やヨーグルトなど  
の乳製品で、**骨や歯を**  
**じょうぶにするカルシウム**  
をとることができます。  
いつも給食についています。



## 副菜

## 主食

ごはんやパンや麺（めん）は、  
毎回給食には欠かせません。  
おもに**エネルギー**になります。

## 副菜

野菜、きのこ、いも、海藻  
（かいそう）などが入った  
おかずです。おもに**からだの**  
**調子をととのえる栄養素**が  
含まれています。