



給食だより

令和2年2月27日

陸別町給食センター

6つの基礎食品群

おもに含まれる栄養素ごとに食品を6つのグループに分けたものです。1群から6群の食品を組み合わせて食べると栄養のバランスがとれます。

<p>1群 魚、肉、卵、豆・ 豆製品</p> <p>たんぱく質を多く含む食品</p>	<p>2群 牛乳・乳製品、 小魚、海藻</p> <p>無機質を多く含む食品</p>	<p>3群 緑黄色野菜</p> <p>ビタミンAを多く含む食品</p>
<p>4群 そのほかの野菜、 果物</p> <p>ビタミンCを多く含む食品</p>	<p>5群 米、パン、めん、 いも、砂糖</p> <p>炭水化物を多く含む食品</p>	<p>6群 油脂</p> <p>脂質を多く含む食品</p>

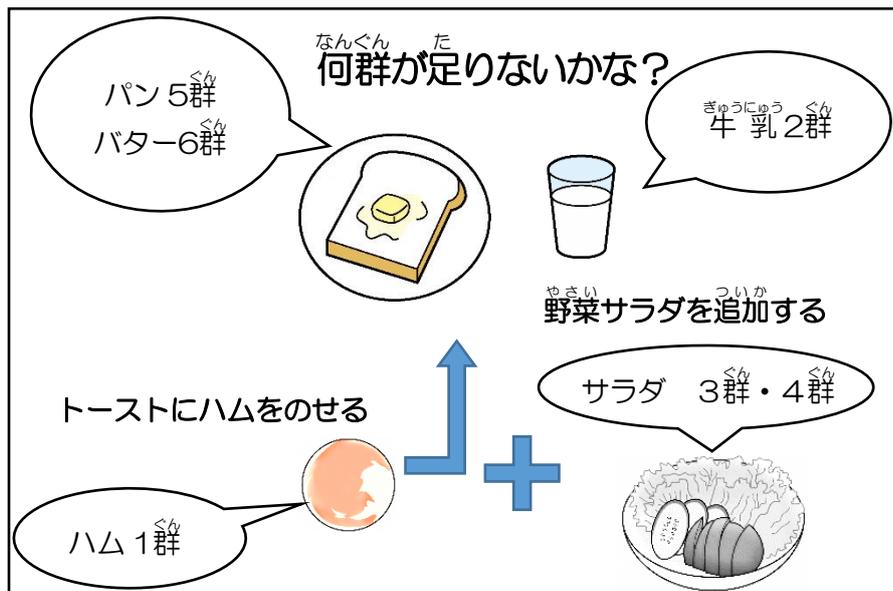
献立に6つの

基礎食品群を

そろえよう



- 1群
- 2群
- 3群
- 4群
- 5群
- 6群



みんながそろえば
栄養満点！

