

給食の献立を3つの食品群に分けてみよう

- ごはん
- ハンバーグ
- アスパラときのご炒め^{いた}
- パンプキンスープ
- フルーツカクテル
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}



ハサミで切って、3つの食品群に分けてみよう。

<p><u>ごはん</u></p>  <p>こめ</p>	<p><u>牛乳</u>^{ぎゅうにゅう}</p>  <p>牛乳^{ぎゅうにゅう}</p>	<p><u>ハンバーグ</u></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="663 763 890 987">  <p>ぶた肉^{にく}</p> </div> <div data-bbox="890 763 1123 987">  <p>ぎゅうにく 牛肉</p> </div> <div data-bbox="1123 763 1321 987">  <p>たまご</p> </div> <div data-bbox="1321 763 1503 987">  <p>たま 玉ねぎ</p> </div> </div>			
<p><u>アスパラときのご炒め</u>^{いた}</p>  <p>アスパラガス</p>	 <p>エリンギ</p>	 <p>マッシュルーム</p>	 <p>えのきだけ</p>	 <p>パン粉^こ</p>	 <p>あぶら 油</p>
 <p>しめじ</p>	 <p>しいたけ</p>	 <p>ベーコン</p>	 <p>にんじん</p>	 <p>こうやとうふ 高野豆腐</p>	 <p>バター</p>
<p><u>パンプキンスープ</u></p>  <p>かぼちゃ</p>	 <p>じゃがいも</p>	 <p>なま 生クリーム</p>	 <p>スキムミルク</p>	 <p>パセリ</p>	
<p><u>フルーツカクテル</u></p>  <p>りんご</p>	 <p>フルーツカクテル</p>				

さんしょくしょくひんぐん 三食食品群



さんしょく ばらんす た たいせつ
 三色のたべものをバランスよく食べることが大切

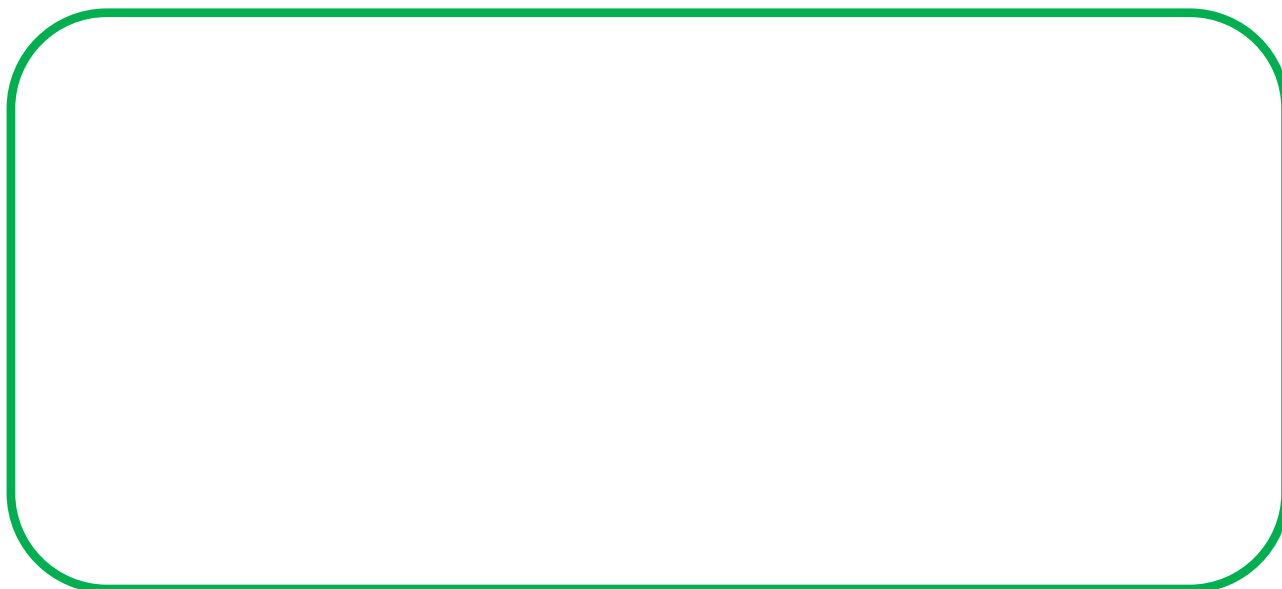
あか(おもに体をつくるもとになる食品)

A large, empty rounded rectangular box with a thick red border, intended for listing foods that primarily build the body.

きいろ(おもにエネルギーのもとになる食品)

A large, empty rounded rectangular box with a thick yellow border, intended for listing foods that primarily provide energy.

みどり(おもに体の調子をととのえるもとになる食品)

A large, empty rounded rectangular box with a thick green border, intended for listing foods that primarily help regulate the body's condition.