



3月 給食献立表

令和5年度 尾鷲市学校給食センター

Main menu table with columns for date, day, menu name, and ingredients. Includes items like カレーうどん, 魚ごはん, and 卒業式.

バランスよく食べましたか？

◆ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

6つの基礎食品群で栄養バランスチェック！

今年度も、もうすぐ終わりですね。右図に示すように、それぞれの動きをする5つのグループ（からだをつくる・からだの調子をととのえる・からだのエネルギーになる）から、かたよらなまたは栄養が満たされず、いろいろな食品を組み合わせることで、栄養が満たされ、丈夫なからだがつくられることを目指して、5つのグループの中から、それぞれ食品を選び、すべてのグループがそろったようバランスよく食べることが大切です。

