



浜田市立金城学校給食センター

※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますのでご了承ください。

旬^{しゅん}の野菜^{やさい}を^た食べよう！

A black and white line drawing of a boy and a girl. The boy on the left is smiling and holding a chocolate bar. The girl on the right is also smiling and holding a chocolate bar. They are both wearing collared shirts.

いしひん ふく えいよう そ たんすい か ぶつ ししつ しつ む きしつ
食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを
ごだい えいよう そ からだ きょううしゅ はたら からだ ちようし
五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえ
る、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりとりましょう。

たんぱく質 ^{しつ}	無機質 ^{む き しつ}	ビタミン	炭水化物 ^{たん すい か ぶつ}	脂質 ^{し しつ}
さかな にく たまご 魚・肉、卵、 まめ まめ せい ひん 豆・豆製品 など	ぎゅうにゅう にゅう せい ひん 牛乳・乳製品、 こ ご かな かい そう 小魚・海藻 など	や さい くだ もの 野菜、果物、 きのこ など	こめ 米、パン、 めん、いも、 さ とう 砂糖など	あぶら 油、バター、 マヨネーズ など

からだ
おもに体をつくる

からだ ちょう し
おもに体の調子をととのえる

おもにエネルギーになる