



2026年 2月 三川町

材料と体のはたらき						ひとくちメモ 地産地消ウィーク：16日～20日 下線の食品は三川町産です。 11月から3月までのごはんは、 <u>三川町産の「つや姫」</u> です。	熱量 和かりー 小学校 中学校
きいろい食品	熱や力のもとになる	あかの食品	血や筋肉・骨を作る	みどりの食品	体の調子をととのえる		
5群	6群	1群	2群	3群	4群		
穀類・いも類	油脂類・種実類	魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜・果物		
砂糖類	脂肪の多い食品	大豆・大豆製品	海藻・小魚類	こんにゃく等	ビタミンC		
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	食物繊維		