

学校給食だより

2025年10月 摂津市学校給食会

栄養三色 ● 赤色の食品 血や肉、骨をつくる

肉、魚、卵、豆、乳、海藻類

● **緑色の食品** 体の体調をととのえる

緑黄色野菜、淡色野菜、果実類

● **黄色の食品** 熱や力のもとになる

穀類、いも類、砂とう類、油脂類

[illegible]

[illegible]