# 食育だより

令和２年度　５月発行
琴浦町立学校給食センター

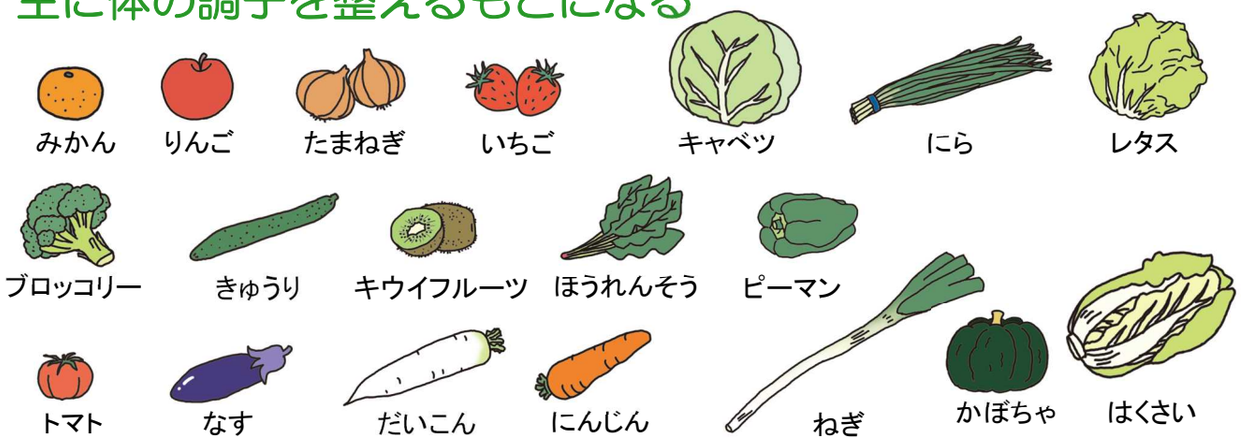
食べ物は、体内での働きによって３つのグループに分けることが出来ます。
給食の献立は、この３つのグループが毎日必ずそろうようにしています。

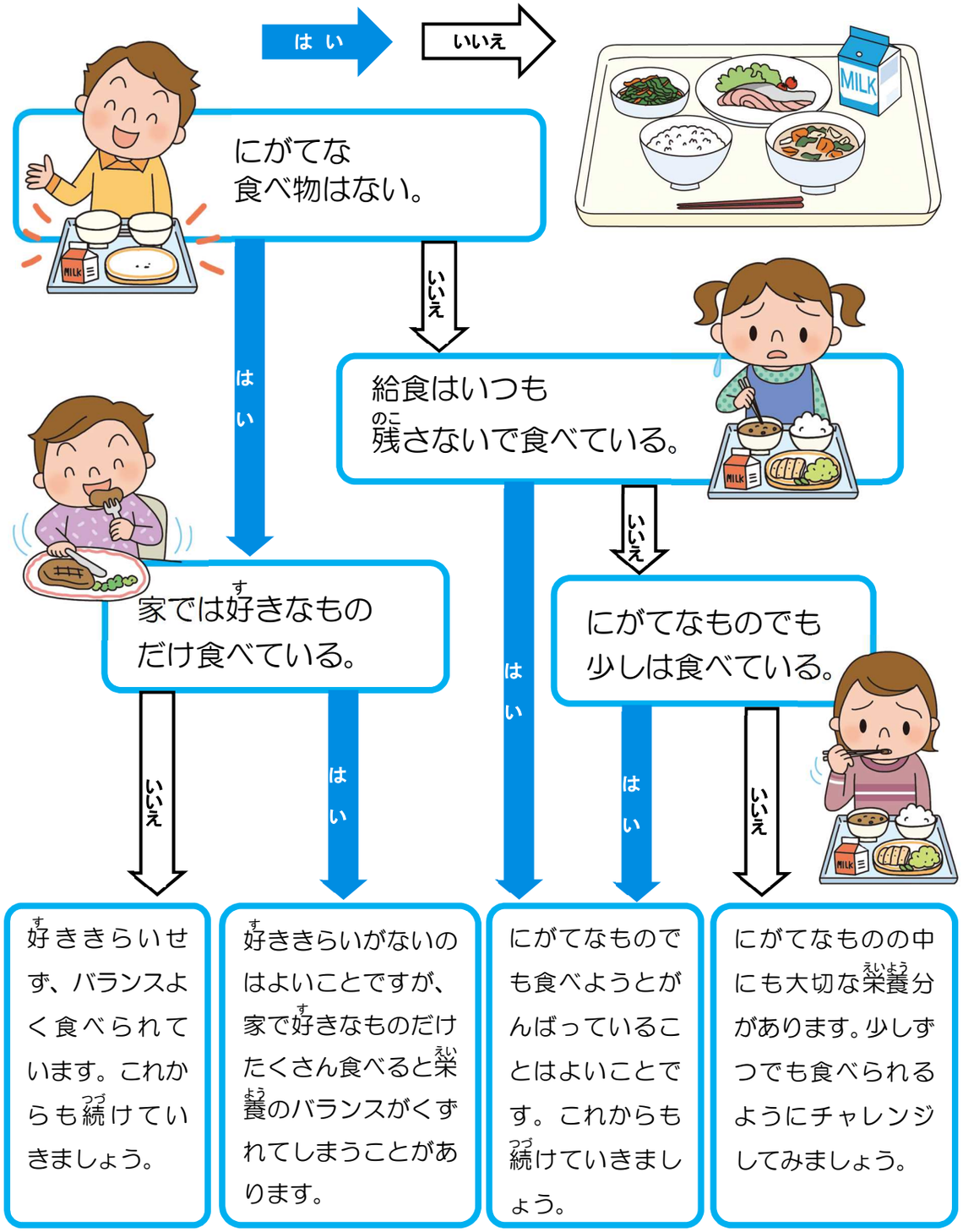
## 食べ物の３つの働き

### 主にエネルギーのもとになる

### 主に体をつくるもとになる

### 主に体の調子を整えるもとになる




## あなたの食べ方を チェックしてみましょう！