

# いろいろな食品をとりましょう

しょくひん



しょくひん  
食品は、  
なか  
からだの中での  
はたら  
働きにより  
おも  
主に3つの  
グループに  
わ  
分けられます。



しょくじ  
食事のときは、  
この3つの  
グループから  
あ  
組み合わせて  
た  
食べることが  
たいせつ  
大切です。

世田谷区食育推進会議  
地域の食環境づくり推進部会

