

きゅうしょく

給食の

しゅ

しょく

主食

4月

きゅうしょく
ゆうびん

しゅしょく え ね る ぎ い もと たいせつ た もの
主食はエネルギーの素になる大切な食べ物です。

す しゅしょく
みなさんの好きな主食は
なん
何ですか？

ごはん

まつもとしない こめ
松本市内でとれたお米です。



パン

しはん ばん さとう ばたあ すく
市販のパンより砂糖、バターが少ないです。
ながのけんさん こむぎ ばあせんと
長野県産の小麦が45% 入っています。



きゅうしょく りょう か て い た
給食ぐらいの量を家庭でも食べると
えいよう
栄養のバランスがとりやすいですよ！