

しょうゆ 食品 グループ	○・・おもにエネルギーの もとになる食品	△・・おもに体をつくる もとになる食品	□・・おもに体の調子を整える もとになる食品
なまいち 栄養素	たんぱく質 炭水化物 しじつ 脂質	たんぱく質 しじつ むぎしじつ 無機質 (カルシウム)	むぎしじつ 無機質 ビタミン