のこんだて名（　　）

こんだてポイント①【　栄　養　】

食品のグループ ＼ こんだて		主にエネルギーのもとになる食品		主に体を作るもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品
		米・パン・めん類・イモ類・さとうなど	油 バター マヨネーズ など	魚・肉・卵・豆・豆製品など	小魚・牛乳・乳製品・海藻など	野菜・果物・きのこなど
主食	ご飯	米				
しる物	みそしる（　　）			みそ		
主菜						
副菜						
多く含まれる栄養素		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質（カルシウムなど）	ビタミン・無機質

こんだてポイント②【　　】

（理由）

こんだてポイント③【　　】

（理由）