

バランスよく食べるには、**主食**、**主菜**、**副菜**をイラストのようにそろえることから意識しましょう。各グループの栄養にはそれぞれに役割があり、健康な身体づくりに役立ちます。

副菜



野菜、海藻、きのこ類、芋類

身体の調子を整える

主食



ごはん、パン、麺類

エネルギーのもとになる



～いただきます、ごちそうさま～
の挨拶を忘れずに

カレーや丼ものは、
サラダやお浸しを
つけましょう



麺類は、
ちゃんぽん麺など
具沢山メニュー
がおすすめ



主菜



魚、卵、肉、大豆製品

身体をつくるもとになる
タンパク質が豊富

その他

果物・牛乳・乳製品

足りない栄養素を補う

