

主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を摂ろう



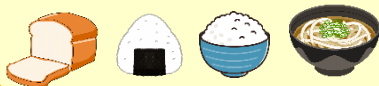
主菜(メイン
のおかず)

副菜

主食

主食

ご飯は、毎回の食事に欠かせません。主にエネルギー源となります。



主菜

魚や肉を中心に、卵、豆腐、野菜等を組み合わせたボリュームのあるおかず。体をつくる栄養素たんぱく質が中心です。



副菜

野菜・きのこ・芋・海藻などが入ったおかず。主菜で不足しがちな体を整える栄養素ビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれます。



果物



体を整える栄養素

ビタミンC・カリウム・食物繊維

が含まれる

牛乳・
乳製品



体をつくる栄養素

たんぱく質・カルシウム・

ビタミンD・ビタミンB1

が含まれる