


しゅしよく しゅさい ふくさい そろ
主食・主菜・副菜を揃えよう ~健康な食事は3つの器から~
 けんこう しょくじ うつわ

しゅしよく しゅさい ふくさい うつわ
主食・主菜・副菜の3つの器に
 ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの く あ
牛乳・乳製品や果物を組み合わせ、
 しょくじ
バランスのよい食事を
 こころ
心がけましょう！

しゅさい
主菜
 さかな にく たまご だいずせいひん つか りょうり
魚や肉・卵・大豆製品などを使った料理



しつ きょうきゅうげん
たんぱく質の供給源

ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの
牛乳・乳製品、果物など



+

しゅしよく
主食
 ごはん・パン・めんなど



たんすいかぶつ きょうきゅうげん
炭水化物の供給源

ふくさい
副菜
 やさい つか りょうり
野菜などを使った料理



きょうきゅうげん
ビタミン・ミネラルの供給源

