

毎月19日は
「食育の日」

栄養バランスに
気を付けて食べると
こんないいこと



栄養バランスのよい
食事をとろう

バランスのよい食事は長寿と関係しています



主 食

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主原料とする料理

主 菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

副 菜

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理



Good!
プラス果物

Good!
プラス乳製品



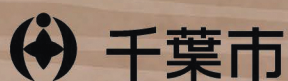
「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識しよう。
野菜料理、一皿多くを意識しよう!!



かんたんな
食事でもOK

なかしよく
中食や外食を利用するときも、主食・主菜・副菜をそろえよう!
サラダや具だくさんスープをプラス!

おいしいね たのしいね たべるってだいじだね



千葉市



野菜料理レシピ
公開中!