

\*バランスのよい食事とは主食、主菜、副菜がそろった食事です。食事をチェックしてみましょう。(このままプリントアウトして使えます)

# 主食・主菜・副菜 をそろえましょう。

## 主菜

からだをつくるもの

肉・魚・卵・大豆製品

## 副菜 2品

からだの調子をととのえるもの

野菜・海藻・きのこ

## 主食

熱や力になるもの

ごはん・パン・麺類