

# もう一度見直そう! ベストバランスメ

バランスの良い食事をご紹介します。 ひ、実 してみてください

## 主食・主菜・副菜

主食に や などの主菜、野菜や海 などの副菜を み合わせた食事はとても バランスのよいものです。色 な み合わせで、おいしく楽しくいただきます。

**主食:** ごはん、パン、 など、 水化物を多く み、 ルギーのもとになります。

**副菜:** 野菜、海 、きのこなどを使った料理で、 タンや ラル、食物 などを多く みます。

### 【主菜】

主に 、たまご、乳製 、 など、タンパク やカルシウムを 分にとりましょう。脂 はひかえめに。

### 【副菜】

野菜を中 に タン、 ラル、食物 を 分にとりましょう。

### 【主食】

・パン・めん などの で、 から のルギーをとりましょう。

### 【汁物】

野菜や海 をたくさん使った の副菜的に。



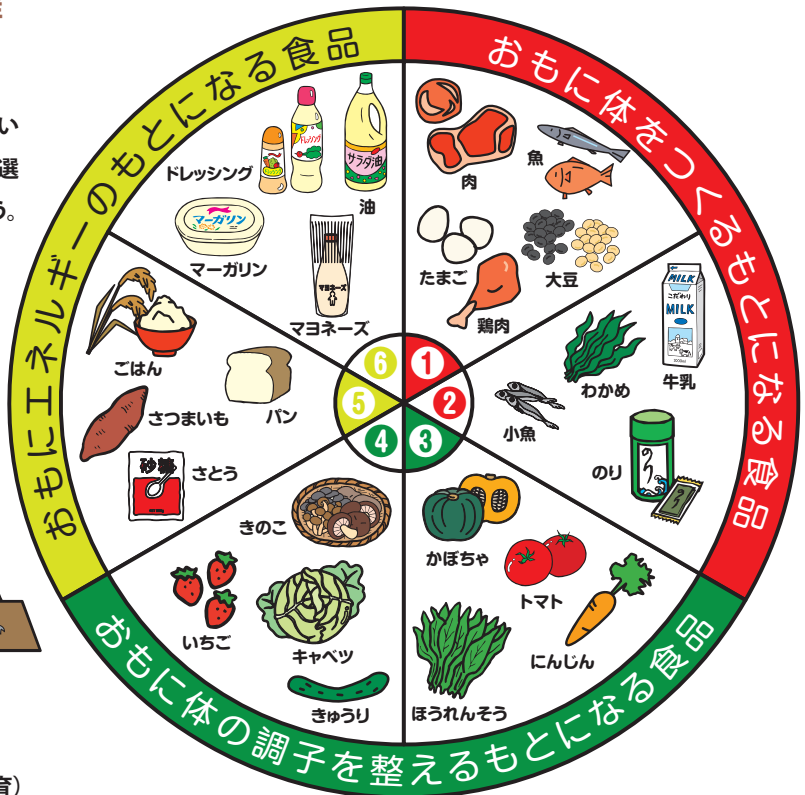
# 食 で毎日が ベストバランスメ

## 6つの 食、3つの食 群

食 は、 に6つのグループ、きによって3つのグループに分かれています。それ れのグループから食 を選 び、バランスの良い食事をつくりましょう。

- ①群から..... 主菜
- ②③④群から..... 副菜
- ⑤群から..... 主食
- ⑥群から..... 油脂

を 選 び 多 彩 な メ ー を !!



出典：千葉県ホームページ(ちばの食育)