

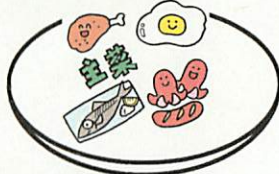
バランスのよい食事について考えよう

しゅしよく しゅさい ふくさい しるもの くわ しよくじ
 主食・主菜・副菜に汁物やくだものを加えるとバランスのよい食事
 になります。

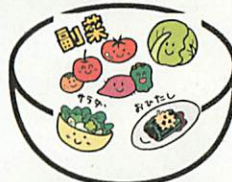
しゅしよく
主食



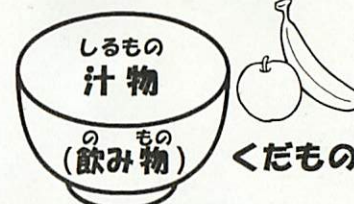
しゅさい
主菜



ふくさい
副菜



しるもの
汁物
(飲み物)



くだもの

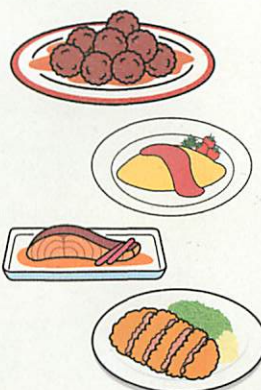
バランスの
よい食事

ごはん, パン,
めん類など



おもにエネルギー
のもとになる

さかな にく たまご
魚や肉, 卵など



からだ
おもに体を
つくるもとになる

やさい ちゅうしん
野菜を中心と
した料理



からだ ちょうし
おもに体の調子を
ととのえるもとになる

すいぶん ほ
おもに水分補
給や, 足りない
栄養素を補う
もの



わしよく ばあい
和食の場合



ごはん

みそ汁