

毎食バランスよく食べましょう！



冬瓜のきんぴら



ブロッコリーの茎を用いたツナマヨ和え



キャベツの芯ごと温サラダ

副菜

野菜・海藻・きのこ
などが中心となった料理は、
ビタミン・ミネラル・食物繊維
を多く含み、
体の調子を整えるものになる

主菜

肉・魚・卵、大豆などが中心と
なった料理は、
炭水化物を多く含み
体をつくるものになる



スイカの皮とウインナーの卵炒め



酢鶏風

主食

米・パン・麺類などが中心となった
料理は、炭水化物を多く含み
エネルギーのもとになる



牛乳 乳製品

牛乳・ヨーグルト・
チーズなどは、主に
カルシウムの供給源
となる



果物

リンゴ・みかんなど
は、主にビタミンCや
カリウムの供給源
となる



リンゴスムージー

