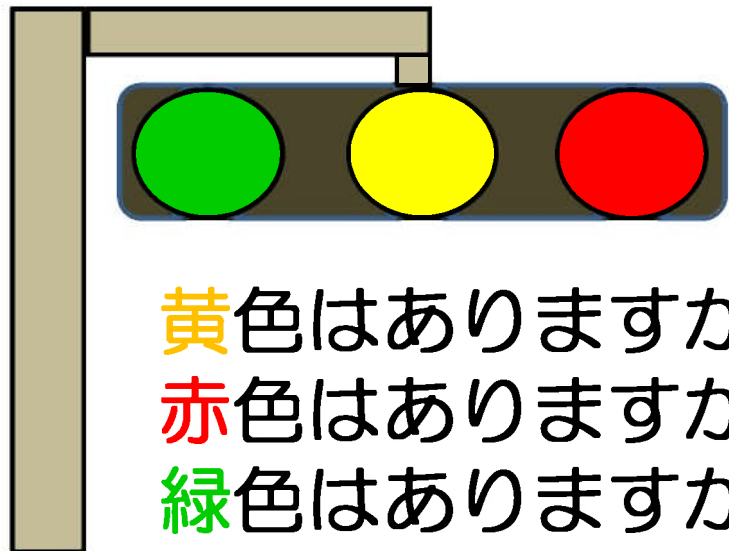


# 栄養のバランスチェック！

3色がそろっている食事ですか？



副菜 (野菜の炒め物) 副菜 (野菜の和え物) 主菜 (肉のソテー)



汁物

↑  
主食  
(ご飯)

- 黄色 ・ ・ 炭水化物を多く含む食品  
↳ 働き ・ ・ ちからとなる (主食)
- 赤色 ・ ・ たんぱく質を多く含む食品  
↳ 働き ・ ・ からだをつくる (主菜)
- 緑色 ・ ・ ビタミン・ミネラルを多く含む食品  
↳ 働き ・ ・ からだの調子を整える (副菜)