

7-②

野菜もしっかり
摂りましょう

食事の 上手な選び方

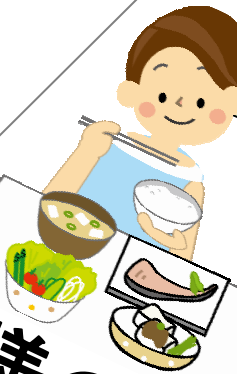
副菜

主菜

主食

牛乳
乳製品
果物

お膳の上に揃えましょう!



平肉、鶏肉、魚、大豆、卵、肉、魚、卵、大豆、煮魚、しょうが焼き、オムレツ、納豆、冷奴

主食とは

ご飯、パン、麺

例：米飯、おにぎり、食パン、そば、うどん



副菜とは

野菜、きのこ、いも、海藻類

例：お浸し、味噌汁、サラダ、煮物



主菜とは

肉、魚、卵、大豆

例：しょうが焼き、煮魚、オムレツ、納豆、冷奴



カロリーなどの
栄養成分表示も見て、
食べ物を選択しよう!

野菜の1日の目標量350gは 小鉢5皿が目安です!