

# 食事の 基本のかたち

「おかず」と「ごはん」の  
組み合わせで  
栄養バランスの良い食事をしよう。

## 副菜①

小鉢のおかず。  
野菜、芋、海藻、きのこなどの  
おかず。ビタミンやミネラル、  
食物繊維など。  
身体の調子を  
整える。



## 主菜

メインの料理。  
肉・魚・卵・大豆製品などの料理。  
血や筋肉など身体を作る。



## 汁物

具たくさん  
の汁物にすると  
栄養バランスが  
さらにアップ。



## 主食

ごはん・パン・麺類。  
身体活動の  
エネルギーとなる。



## 副菜②

豆腐・卵・野菜・芋・海藻・果物。  
この一品で栄養バランスを整えましょう。

