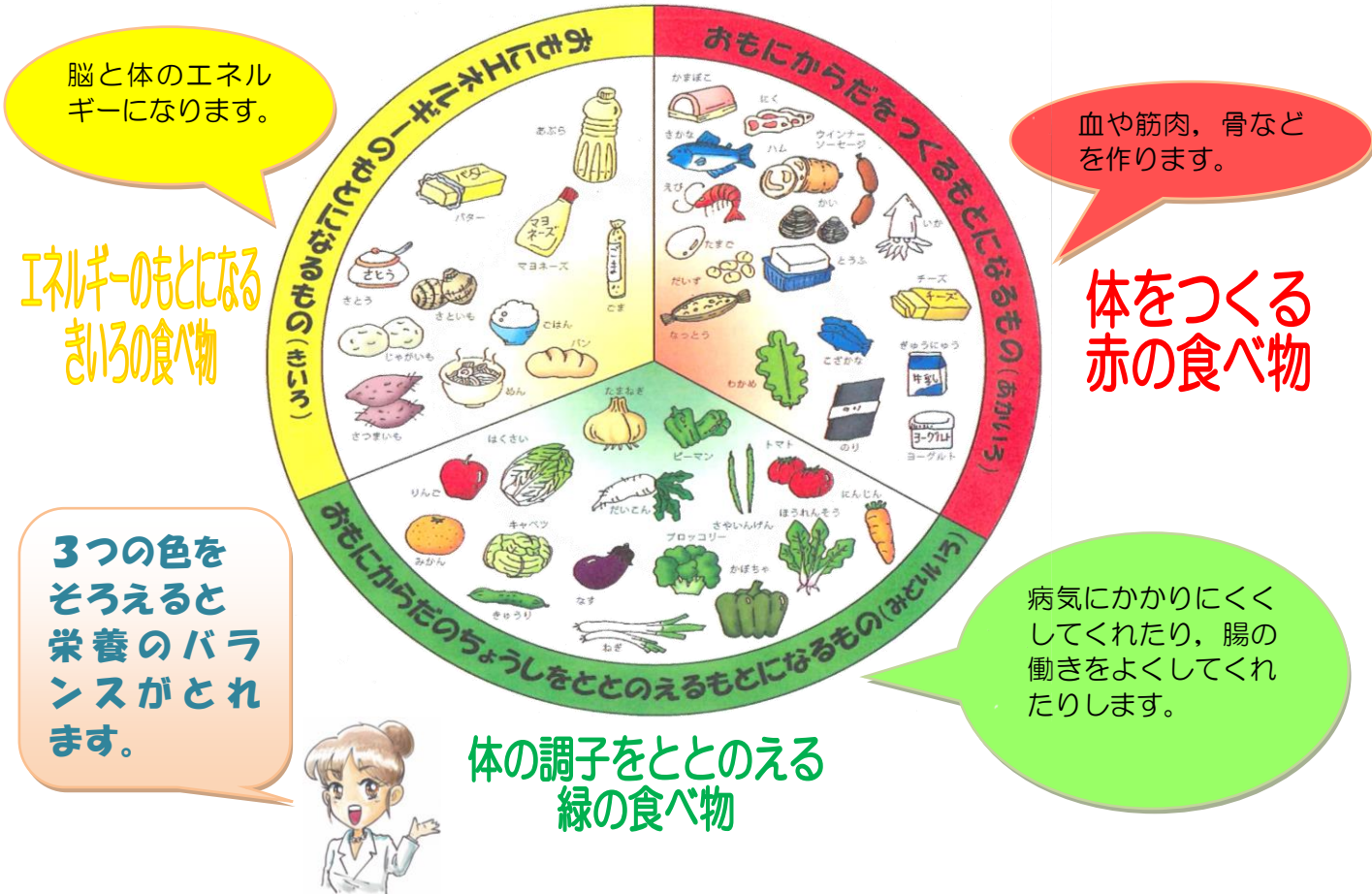


栄養のバランスってなあに？

食べ物は体の中ではたらきによって3つのグループに分けられます。



料理で考えると...

主食

+

主菜

+

副菜

+

汁物・飲み物

ごはん・パン・めんなどの黄色の食べものを使ったもの

肉・魚・卵・大豆など赤の食べ物を使った料理

野菜などの緑の食べ物を使った料理

足りない栄養や食品を補います。



主食(黄色) 主菜(赤) 副菜(緑) がそろった料理の例

