

バランスよく食べるには

- ①……食べたものをコマにうめていき、不足しているものを見つけます。
- ②……不足しているものを、補うようにしましょう。
- ③……お昼だけで補えない場合は、その日の夕食や翌日の朝食で補うようにしましょう。



普段からうどんやどんぶりなどの単品だけではなく、副菜などもプラスして食べるようしましょう。

～コマがバランスよく回るように
心がけましょう～

