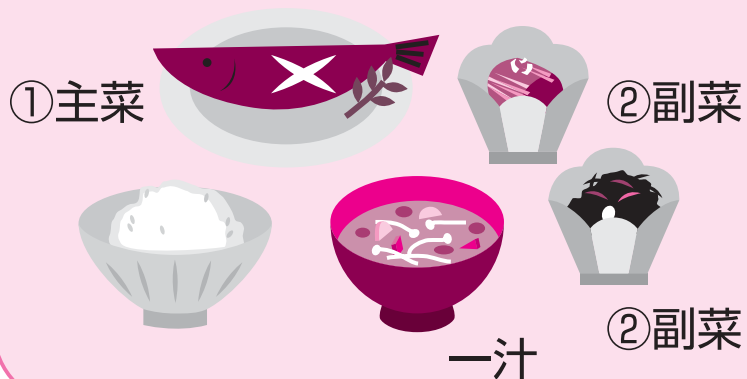


# バランスの良い食事ポイント

## ★一汁三菜★



昔から伝わる食の知恵を上手に活用しましょう！

“一汁三菜”とは御飯・汁物・おかず3種で構成された献立です。

おかず3種の内容

①主菜1品（肉・魚・卵などタンパク質を中心としたもの）

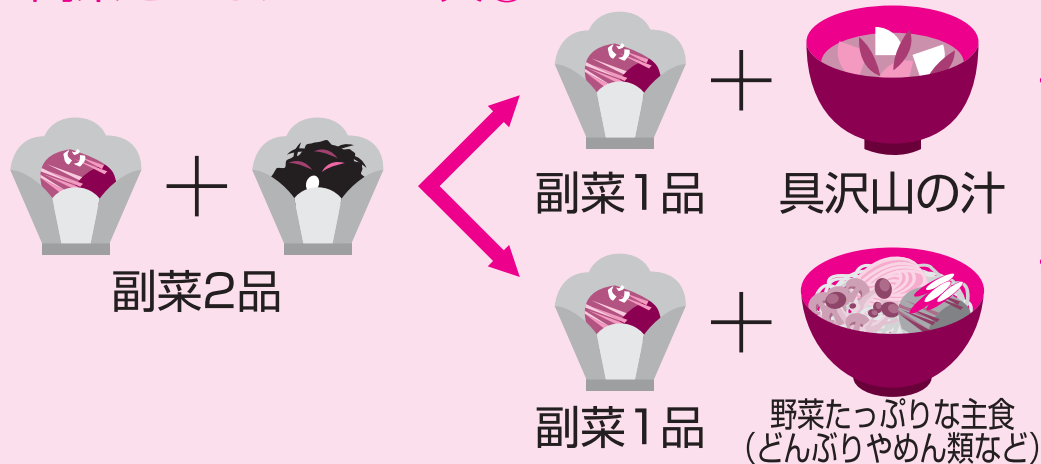
②副菜2品（野菜・海藻・豆・芋・きのこなど

ビタミン・ミネラル・食物繊維が摂れるもの）

おかず3種の構成（主菜1品・副菜2品）を意識するだけで  
自然と栄養バランスのとれた食事になります。

## ★応用編★

～副菜をとるための工夫①～



～副菜をとるための工夫②～

