

何をどれだけ
食べたらいいの？

料理の組み合わせは

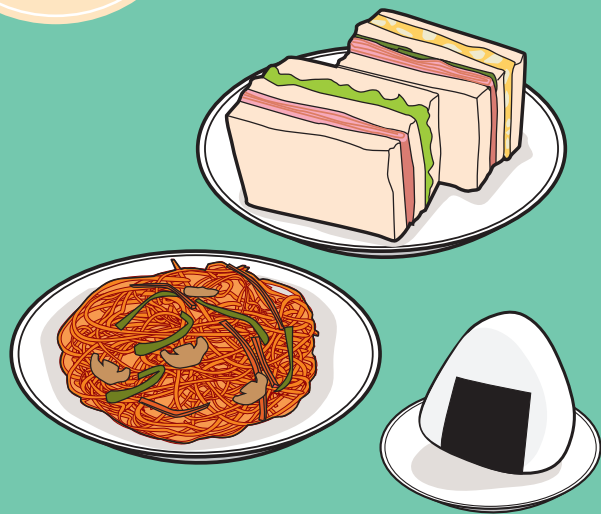
主食3	主菜1
	副菜2

主食3：主菜1：副菜2の割合でとりましょう！

主食

ごはん・パン・めん類など

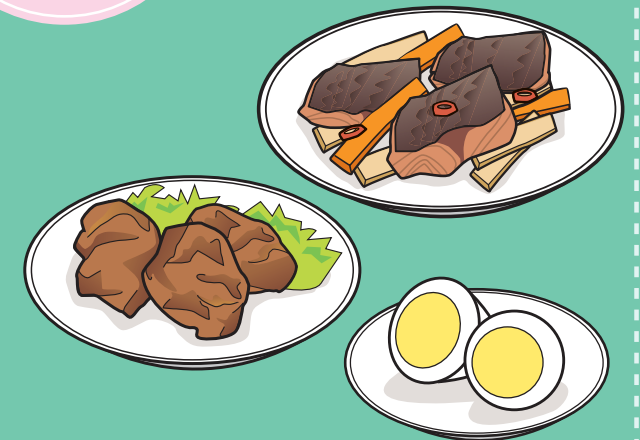
体を動かすエネルギー源になる炭水化物を多く含む食材を使った料理です。



主菜

肉・魚・たまご・大豆製品

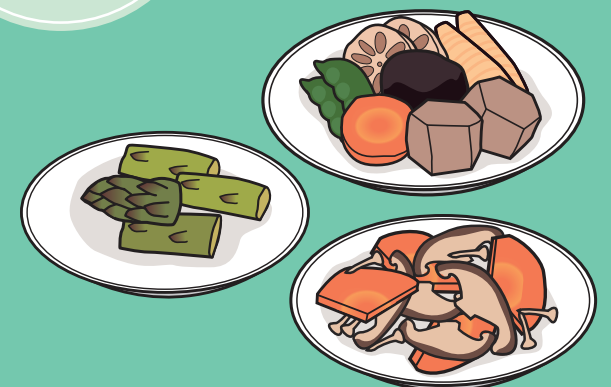
筋肉や血液のもとになるたんぱく質を多く含む食材を使った料理です。



副菜

野菜、海藻、きのこなど

体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維などを多く含む食材を使った料理です。



自分にあった弁当箱を選びましょう

1食に必要なエネルギー(kcal)と同じ容量(ml)の弁当箱を選びましょう。

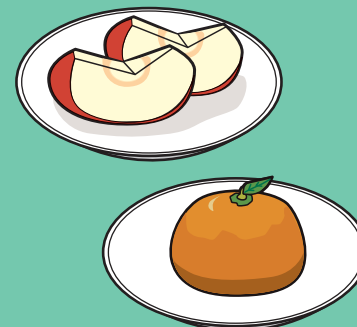
水やお茶など、水分補給は忘れずにしましょう。



牛乳・乳製品も食べましょう。



くだものも食べましょう。



+