

主食・主菜・副菜をそろえる

副菜

(主に野菜やきのこ、海藻を使った料理)
ビタミン・ミネラルの供給源



緑黄色野菜



海藻

ビタミンやミネラル
が豊富な緑黄色野菜
や海藻は、加熱してか
さを減らすなどの工夫
をして、しっかり食べま
しょう。

主菜

(主に肉、魚、大豆、卵を使った料理)
たんぱく質の供給源



主食

(ごはん、パン、麺類など)
エネルギーの供給源



果物



牛乳・
乳製品

「主食・主菜・副菜」
に加え、牛乳・乳製品
や果物を1日1回食べる
よう心がけましょう。

単品の食事にもひと工夫！
組み合わせテクニク

・きつねうどんに
ひじきのサラダをプラス



きつねうどん



(レシピ集に掲載)



ひじきのサラダ

・サンドイッチにトマトスープと
フルーツ牛乳寒天をプラス



サンドイッチ



(レシピ集に掲載)



トマトスープと
フルーツ牛乳寒天

・チャーハンにわかめスープをプラス



チャーハン



わかめスープ