

6月は食育月間

あなたは、
そろえて食べて
いる？



津山市食育推進キャラクター
「しょくたん」

主食・主菜・副菜を基本に 食事のバランスを。

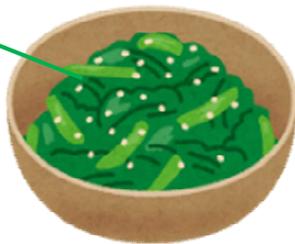
「主食はごはん、主菜は肉や魚料理、副菜は野菜かな」となんとなく分かってはいても、それぞれの役割は意外と知らないものです。この組み合わせで食事をとると栄養バランスが良くなり、健康なからだを作ることにつながります。

主食・主菜・副菜の役割を紹介します

副菜

野菜、きのこ、海藻、芋料理

ビタミンやミネラル、
食物繊維を多く含み、
おもに体の調子を
整える働きをする



主菜

肉、魚、卵、
大豆料理

たんぱく質や脂質を多
く含み、血や肉となっ
て体をつくるもとになる



主食

ごはん、
パン、
めん類

おもな栄養素は炭水化物で、
エネルギーのもとになる



副菜（汁もの）

野菜や海藻がたっぷり
入った汁物は、副菜に
なる



体に必要なすべての栄養素を過不足なく含んでいる食品はありません。特定のものだけでなく、いろいろな食品を組み合わせで食べましょう。

