

そろえて食べよう

主食・主菜・副菜

6月は
食育月間
です！



津山市食育推進
キャラクター
「しょくたん」

健康づくりは食事から。

1回の食事に主食・主菜・副菜がそろうと

栄養バランスが整います。

主食・主菜・副菜のそろった食事とは

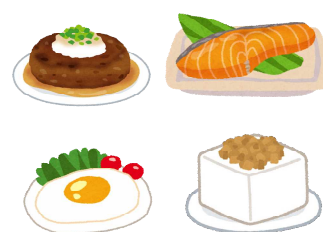
体の調子を整える

- ・野菜
- ・きのこ
- ・海藻
- ・いも



体を作るもとになる

- ・肉
- ・魚
- ・卵
- ・大豆製品



エネルギーの 源になる

- ・ごはん
- ・パン
- ・めん類



副菜

主菜

主食

副菜