

しゅしよく しゅさい ふくさい そろ  
**主食・主菜・副菜**を揃えよう ~健康な食事は3つの器から~  
 けんこう しょくじ うつわ

しゅしよく しゅさい ふくさい うつわ  
**主食・主菜・副菜の3つの器に**  
 ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの く あ  
**牛乳・乳製品や果物を組み合わせ、**  
 しょくじ  
**バランスのよい食事を**  
 こころ  
**心がけましょう!**

しゅさい  
**主菜**  
 さかな にく たまご だいずせいひん つか りょうり  
**魚や肉・卵・大豆製品などを使った料理**



しつ きょうきゅうげん  
**たんぱく質の供給源**

ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの  
**牛乳・乳製品、果物など**



+

しゅしよく  
**主食**  
 ごはん・パン・めんなど



たんすいかぶつ きょうきゅうげん  
**炭水化物の供給源**

ふくさい  
**副菜**  
 やさい つか りょうり  
**野菜などを使った料理**



きょうきゅうげん  
**ビタミン・ミネラルの供給源**

