

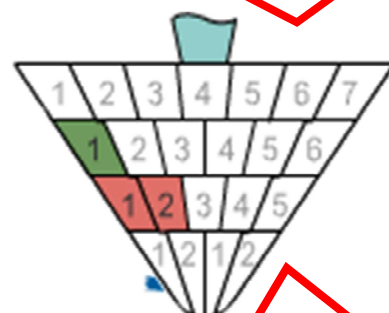
食事バランスガイドを 活用しよう!

毎食、「主食」「副菜」「主菜」をそろえましょう

中華飯店 「特製はるまき」



はるまきの皮には、1個分の卵が入っており、パリッとまろやかな感触です

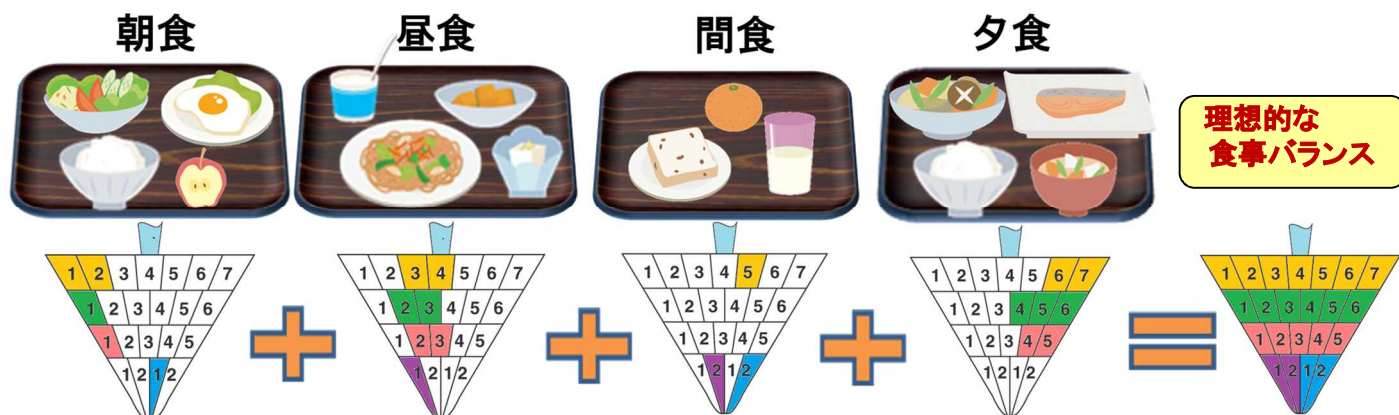


主菜が、しっかりとれますので、主食と上手にくみあわせましょう。
1日のうちで果物と牛乳・乳製品もとりましょう

管理栄養士からの
アドバイス

食事バランスガイド

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をわかりやすくイラストで示したものです。



「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ（主食・副菜・主菜・牛乳、乳製品・果物）からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。倒れることがないようにグループごとにしっかり食べましょう。

詳しくは https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/index.html

