

# 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  
ウッドアイランドカレーレストラン「よこすか海軍カレー」

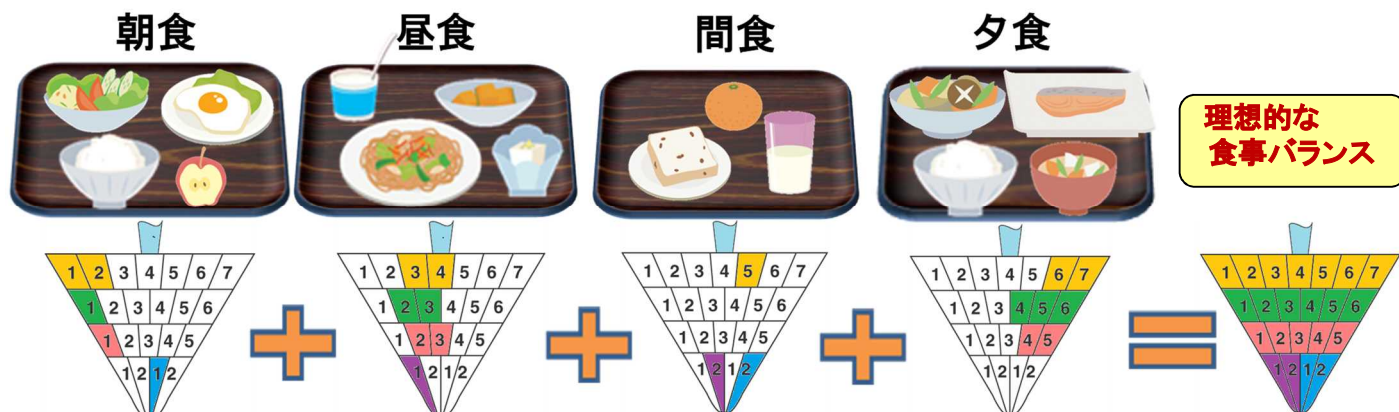


海軍カレーは、サラダと牛乳もついて、栄養バランスがよいですね。

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](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/index.html)

