

「よこすかE表示」 食事バランスを意識しよう

主食



主菜



副菜



主食・主菜・副菜を組み合わせるとバランスのとれた食事になります



「よこすか海軍カレー」
サラダと牛乳もついて栄養バランスがよい一品



「三浦キャベツのオイスターソースかけ」
野菜が足りないときにおすすめです。

YOKOSUKA VEGELIFE
よこすかベジライフ

横須賀市では野菜をおいしく
食べられるお店を「よこすか
ベジライフ」としてPR中！
詳細はHPへ



横須賀市民生局健康部健康増進課