

栄養バランスとれていますか？

特別なことをしなくても“3つのグループ”をそろえるだけで、栄養バランスが良い食事になります。まずは、“3つのグループ”を知ることから始めましょう。



バランスチェックしてみよう

主食・主菜・野菜の3つのグループを揃えると、栄養バランスが良い食事になります。
3グループが揃っているかチェックしてみましょう。



焼き魚定食	主食	ごはん	主食	ごはん
	主菜	焼き魚	主菜	焼き魚
	野菜	みそ汁、和え物	野菜	みそ汁、和え物



ラーメン(野菜あり)	主食	中華めん	主食	中華めん
	主菜	卵、焼き豚	主菜	卵、焼き豚
	野菜	もやし、のり	野菜	もやし、のり



トースト	主食	食パン	主食	食パン
	主菜		主菜	
	野菜		野菜	



チーズトースト、プチトマト	主食	食パン	主食	食パン
	主菜	スライスチーズ	主菜	スライスチーズ
	野菜	トマト	野菜	トマト



おにぎり	主食	おにぎり(米)	主食	ごはん
	主菜		主菜	
	野菜		野菜	



卵かけごはん+なめ茸	主食	ごはん	主食	ごはん
	主菜	たまご	主菜	たまご
	野菜	なめ茸	野菜	なめ茸