

# 賢い食事のポイント



- ★ 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！
- ★ 主食：主菜：副菜 = 3：1：2
- ★ 野菜料理を積極的に！
- ★ 単品料理よりは定食料理
- ★ カタカナ料理よりはひらがな料理
- ★ 柔らかいものよりは歯ごたえのあるもの
- ★ 5つの色(赤・黄・緑・白・黒)をそろえて食べよう！
- ★ 何を食べたのか意識しよう！
- ★ 時間を気にして食べよう！

