




そろえて

3つのグループの食品を食べよう！

黄	赤	緑
働く力・エネルギーになる	血・肉・骨をつくるもとになる	からだの調子を整える
 ごはん・パン・麺・いも・砂糖・油	 魚・肉・卵・豆・豆製品・ 牛乳・乳製品・海草	 野菜・果物
糖質・脂質	タンパク質	ビタミン・ミネラル

食事の配分

	【主菜】
【主食】	【副菜】

ハッピーバランス

主食：主菜：副菜 = 3：1：2