

どんな食事をしていますか？



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数が多い人は…

- ① バランスよく栄養素や食品が摂れています
- ② ビタミンなどの栄養素が摂りやすいです



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？？

副菜

(野菜・きのこ・いも・海藻)
おもにからだの調子をととのえる栄養素が含まれています



主菜

(肉・魚・卵・大豆)
おもにからだをつくるもとになる栄養素が含まれています

主食

(ごはん・パン・めん)
おもにエネルギーになります

※参考：パンフレット

「食育ってどんないいことがあるの？」 (農林水産省)
子どもの食育 (農林水産省HP)

公益社団法人山梨県栄養士会 (山梨県栄養なんでも相談事業)