

主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物の区分ごとに  
自分の食事を□にチェックしてみましょう

# バランスよく食べましょう



## 主食・汁物・主菜・副菜 そろっていますか？



朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん  
でそろっているかな

### 副菜・汁物

- 緑黄色野菜  
(緑のこい野菜)
  - その他の野菜
  - 海そう
  - きのこ
  - こんにゃく
  - いも
- 緑の食べ物**



### 主菜

- 魚
  - 肉
  - たまご
  - 大豆・大豆製品  
(豆腐、納豆)
- 赤の食べ物**

- ごはん
- パン
- めん
- いも\*

### 主食

**黄の食べ物**

日本型の食事スタイル  
主食(ごはん)、汁物、おかず

1日1回は  
食べているかな？

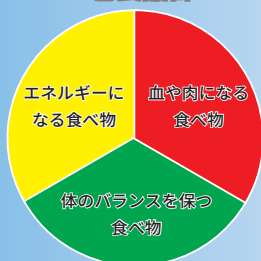
※いもは、主食にも副菜にもなる食べ物です。  
焼きいも や ふかしいも を「ごはん」  
のかわりに食べたときは「主食」になるよ。



### 牛乳・乳製品

### 果物

### 三色食品群



- 牛乳
  - ヨーグルト
- 赤の食べ物**

### 牛乳・乳製品

### 果物

- くだもの
- 緑の食べ物**