

副菜
(野菜料理)

水分
(水・茶)

主菜
(肉・魚・
卵・豆腐)

主食
(ご飯・パン
・めん類)

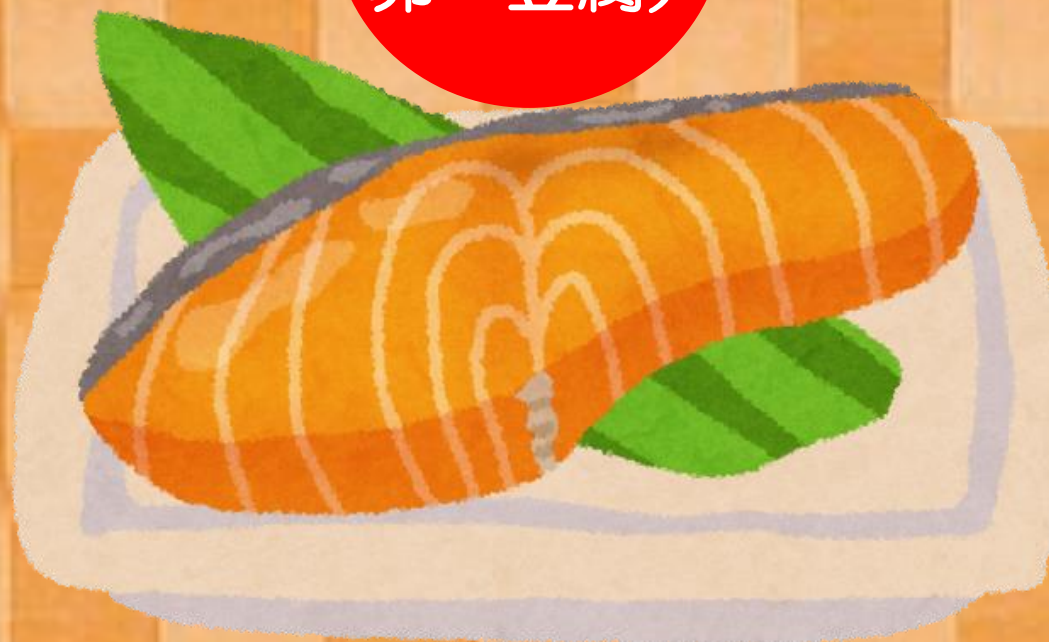
副菜
(野菜・汁物)

主食・主菜・副菜を組み合わせ、めざせ「健康食」！

副菜
(野菜料理)



主菜
(肉・魚・
卵・豆腐)



水分
(水・茶)



主食
(ご飯・パン
・めん類)



副菜
(野菜・汁物)



毎食、主食（黄）・主菜（赤）・副菜（緑）を揃えた
バランスの良い食事を心がけましょう。

この3つのお皿が揃うことで、自然にバランスよく
栄養素をとることができます。

【精華町役場 健康推進課】