

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】