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・副菜を組み合わせて、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】