

いつもの^{しょくじ}食事を4つの^{わく}枠にあてはめてみよう！バランスはどうか？足りないところのないように^た食べよう！

やさい ^{しょくじ} 野菜 [食事の1口目は、野菜ではじめよう！]

くだもの ^{いち かい} 果物 [1日1回とりましょう]



^{ふく} ^{さい}
副 菜

おも ^{からだ} ^{ちょうし} 主に体の調子をととのえる。
やさい ^{きのこ} ^{かいそう} 野菜・きのこ・海藻などのおかず



ぎゅうにゅう ^{にゅうせいひん} 牛乳・乳製品 [1日1回とりましょう]



^{しゅ} ^{さい}
主 菜

おも ^{からだ} 主に体をつくるもとになる。
にく ^{さかな} ^{たまご} ^{だいず} ^{せいひん} ^{にゅうせいひん} 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品のおかず



^{しゅ} ^{しょく}
主 食

おも 主にエネルギーのもとになる。
ごはん、パン、めんなど



^{ふく} ^{さい} ^{しるもの}
副 菜 (汁物)

おも ^{からだ} ^{ちょうし} 主に体の調子をととのえる。
やさい ^{きのこ} ^{かいそう} 野菜・きのこ・海藻などが多い汁物



まいつき ^{いち} ^{しょくいく} ^ひ 毎月19日は食育の日