



# 栄養バランスって・・・

毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしましょう！

<p><b>主食</b></p> <p>ごはん・パン・めん などを使った料理 主に炭水化物の 供給源</p>	<p>ごはん おにぎり スパゲッティ ラーメン パン うどん サンドイッチ ざるそば</p>
<p><b>主菜</b></p> <p>肉・魚・卵・大豆製品 などを使った料理 主にたんぱく質・ カルシウムの供給源</p>	<p>卵料理 ハンバーグ 魚のソテー 納豆 刺身 冷奴 煮魚 豚のしょうが焼き</p>
<p><b>副菜</b></p> <p>野菜・いも・きのこ・ 海藻などを使った料理 主にビタミン・ミネラ ルの供給源</p>	<p>サラダ 野菜炒め ひじきの炒め煮 きのこソテー お浸し 野菜の煮物 野菜スープ トマト 野菜みそ汁</p>

果物・乳製品も忘れずに

<p><b>果物</b></p> <p>主にビタミン・ミネラ ルの供給源</p>	<p><b>牛乳・乳製品</b></p> <p>主にたんぱく質・ カルシウムの 供給源</p>
----------------------------------------------	---------------------------------------------------------

# どうやってとったらいいの？

毎食バランスがとれないときは、1日3回の食事のトータルでバランスがとれるよう考えて食べましょう。

例	朝食	昼食	夕食
<p>3食とも バランスよく 食べることが 理想です！！</p>			
<p>朝食の バランスが 悪かった 日は・・・</p>			
<p>昼食と夕食で補いましょう！</p>			
<p>昼食の バランスが 悪かった 日は・・・</p>			
<p>夕食で補いましょう！</p>			

バランス以外にも・・・★食事は楽しくおいしく食べましょう！

★うす味をこころがけましょう！

★食べすぎに注意しましょう！