

栄養バランスを考えましょう

生涯にわたって健やかで豊かな生活を過ごすためには健全な食生活の実践が重要であり、一人ひとりが栄養バランスに配慮した食事をとる必要があります。食事バランスガイドも活用し、毎食「主食・主菜・副菜」をそろえて食べる食習慣を実践しましょう！

かしこくたべよ！

大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

主 菜

肉・魚・卵・大豆製品
などを使った料理



主 食

ごはん・パン・めん
などを使った料理



果物、牛乳・乳製品も
忘れずに！



副 菜

野菜・いも・きのこ
海藻などを使った料理

