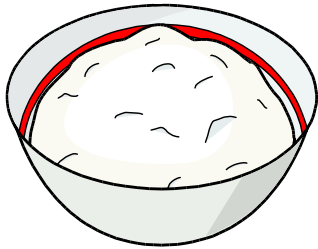


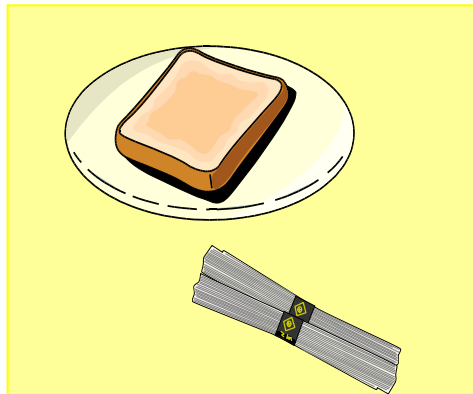
食事の基本～栄養バランスのいい食事～

次の**3点セット**がそろっているかを確認！

主食
(ご飯やパン)

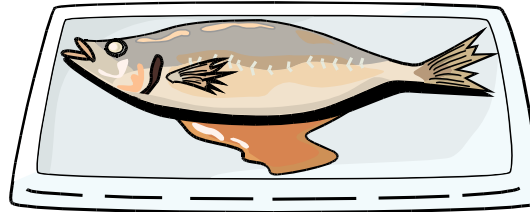


炭水化物
エネルギー源

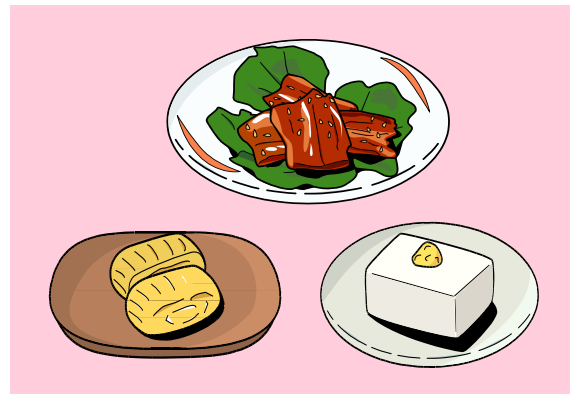


+

主菜
(メインのおかず)

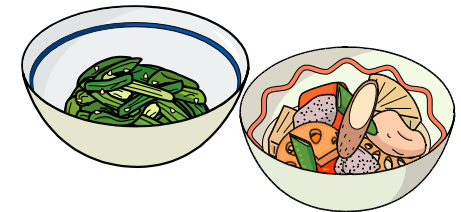


たんぱく質
筋肉などの体をつくる



+

副菜
(野菜のおかず)



ビタミン・ミネラル
栄養素の合成を助ける

