



食育ランチョンマットの使い方



「栄養バランスのよい食事」の基本は

主食 + **主菜** + **副菜** です。

お皿が揃っているか、実際のお食事を並べてみましょう。

水に強いので繰り返し使用 OK♪

食事例 ①

- *トースト (主食)
- *目玉焼き (主菜)
- *サラダ (副菜)
- *スープ (汁もの)
- *ヨーグルト (乳製品)
- *バナナ (くだもの)

きれいにお皿が並びました



食事例 ②

- *カレーライス
- ・ごはん (主食)
- ・肉 (主菜)
- ・野菜、いも (副菜)

1品料理でも
主食・主菜・副菜がそろいます！



毎日の食事を楽しみながら、健康的な食卓にしましょう！

