

北区オリジナル 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」とは**主食・主菜・副菜**のそろった食事です。
ランチョンマット上にお皿を並べて普段の食事の栄養バランスのチェックに、お子様との食事の話題に、ぜひ「北区オリジナル食育ランチョンマット」をご活用ください。
繰り返し使用できる素材で作っていますので、長くご活用いただけると嬉しいです。



※汁物・牛乳・果物は1日のどこかで食べれば OK。

食事例1

- トースト(主食)
- 目玉焼き(主菜)
- サラダ(副菜)

「主食・主菜・副菜」がそろっています。
1つの皿に盛り付けても OK



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
そろえば OK

