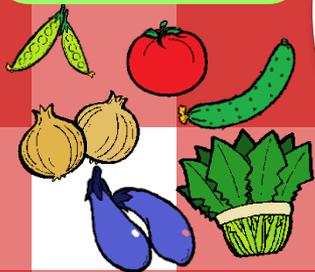


4つの器(うつわ)

副菜

野菜や海そう、きのこなどを使ったおかず



ふくさい 副菜

からだの調子をよくする

しゅさい 主菜

からだをつくる

主菜

魚や肉、豆腐や卵などを使ったおかず



主食

ごはんやパンなど



しゅしょく 主食

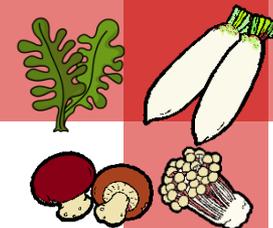
エネルギーのもと

しるもの 汁物または ふくさい 副菜

からだの調子をよくする

汁物または副菜

野菜や海そう、きのこなどを使ったおかず



1食に4つの器を揃えるとバランスの良い食事になります！

