

呉氏
\\呉市公式キャラクター/

主食・主菜・副菜・もう一品を組み合わせる ランチョンマットでバランスのとれた食事を!



呉市の食育情報を紹介

副菜

(野菜・きのこ・いも・海藻料理)
ビタミン、ミネラル、食物せんいを多く含み
体の調子を整えるもとになります



野菜料理5皿程度

主菜

(肉・魚・卵・大豆料理)

たんぱく質を多く含み、筋肉や血液など体
の組織をつくるもとになります。

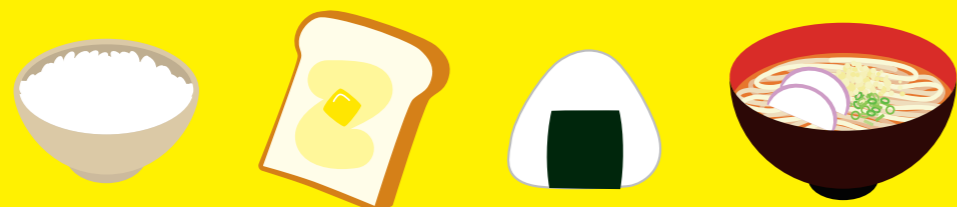


肉・魚・卵・大豆料理から
3~5皿程度

1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかが簡単にわかるよ!

主食

(ごはん・パン・麺)
炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

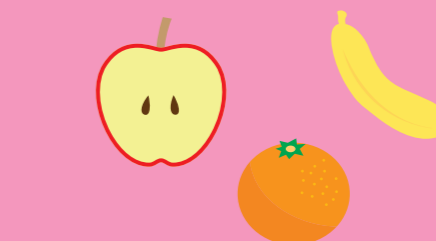


ごはん(中盛り) 4杯程度

もう1品

(牛乳・乳製品・果物)
食事全体にゆとりやうるおいを与えてくれる、
乳製品、飲み物、果物などです。

牛乳だったら1本程度



みかんだったら
2個程度

呉市保健所