

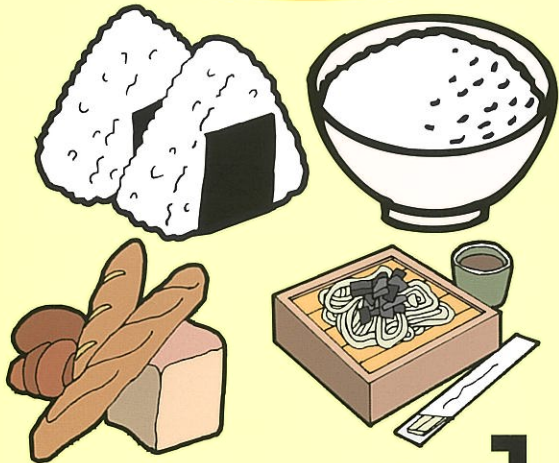
みつけバランスマツト

みつけの食事 みんなで食べる朝ごはん つみかさねバランスと量の食事だよ けんこうは米から始める日本型食生活

4つのお皿で栄養バランスをとろう!

👉 毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう!

主食



をつかった料理 **1皿**

熱・力のもとになる

主菜



をつかった料理 **1皿**

体をつくる

副菜



をつかった料理 **2皿以上**

体の調子をととのえる

3食以外に、1日の中で、



や



を適量、食べるとより栄養バランスがよくなります!