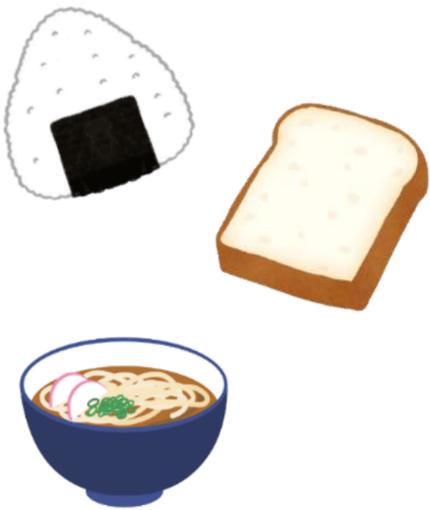




おにぎりだけで すませない??

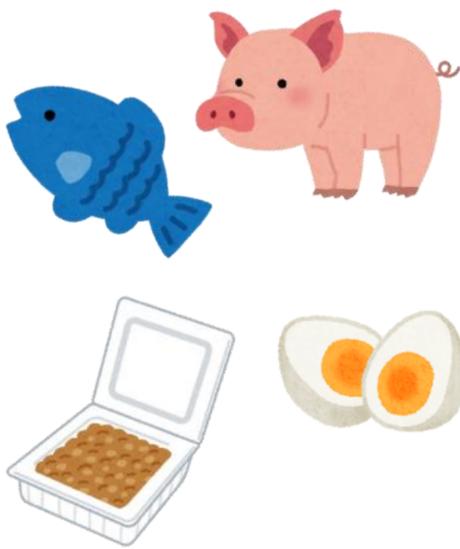
STOP

3食きちんと食べることとあわせて、食事の栄養バランスも大切です。
1食のなかで、いろいろな食品を食べることを心がけましょう。



主食

ご飯、パン、麺類



主菜

肉、魚、卵、
大豆を使った料理



副菜

野菜、きのこ、
いも、海藻



バランスの とれた食事で 健康に!