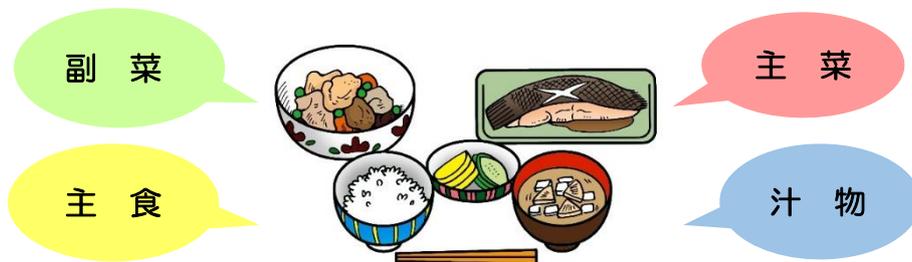


三色そろった食事をしよう

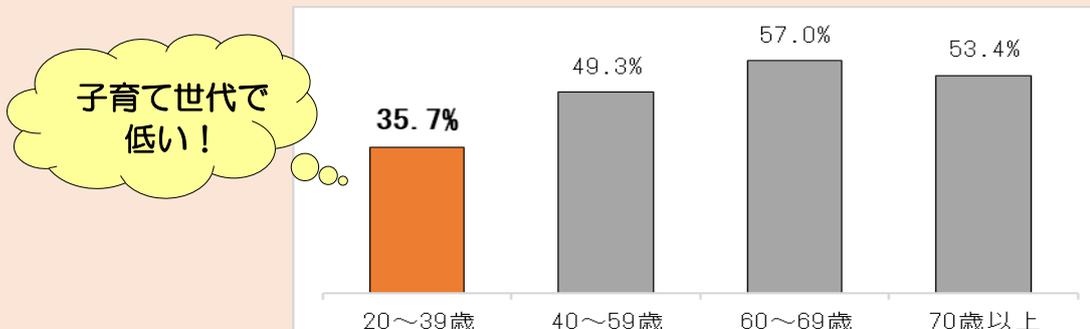
食べ物ははたらきによって大きく3つに分けられます。いろいろな食べ物を組み合わせて食べることで、栄養素を偏りなく体内に取り入れ、健やかな成長を育みます。食べ物のはたらきを知り、バランスよく食べましょう。

三色がそろった食事とは

きいろ	主食	ごはん・パン・めん類など	熱や力のもとになる
あか	主菜	魚・肉・卵・大豆製品など	体（血や肉など）をつくる
みどり	副菜	野菜・きのこ・海藻・果物など	体の調子を整える



1日2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度が「ほぼ毎日」と答えた方の割合



2021年健康行動計画市民アンケートより

主食・主菜・副菜をそろえる工夫

- 主菜に野菜をプラス
- そのまま出せる野菜や果物をプラス
- 市販品（カット野菜や冷凍野菜、缶詰等）を活用する
- 日持ちのするおかずを作っておく（マリネ、南蛮漬け、煮物等）

黄・赤・緑をそろえて丈夫なからだをつくろう！