

# 3色そろった食事をしよう

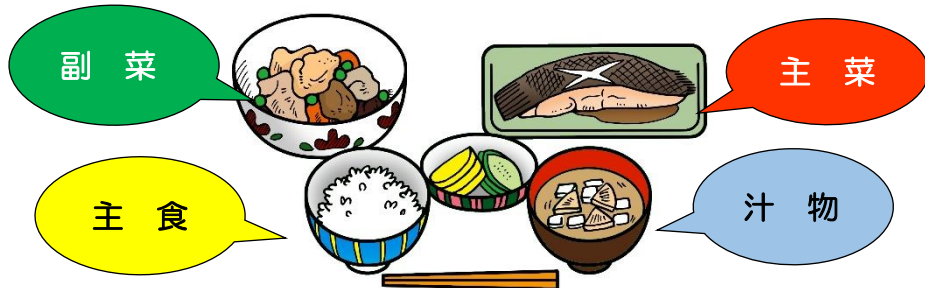
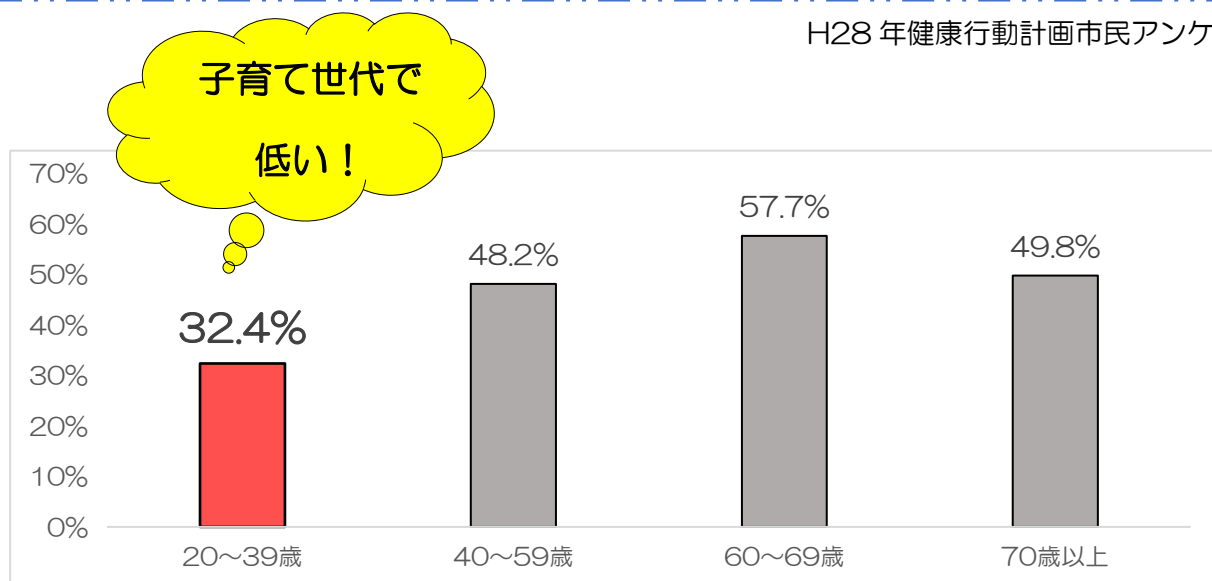
食べ物ははたらきによって大きく3つに分けられます。いろいろな食べ物を組み合わせて食べることで、栄養素を偏りなく体内に取り入れ、健やかな成長を育みます。食べ物のはたらきを知り、バランスよく食べましょう。

## 3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	おもに体（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日数（週）で「ほぼ毎日」と答えた方の割合

H28年健康行動計画市民アンケートより



黄・赤・緑の料理をそろえて  
丈夫なからだをつくろう!

