



バランスよく 食べよう！

3つのお皿をそろえよう！



主食・主菜・副菜を組み合わせた3つのお皿をとることを意識しましょう！

①**主食**
ごはん、パン、めん、パスタなど
炭水化物がエネルギーのもとになります

②**主菜**
肉、魚、卵、大豆・大豆製品など
たんぱく質やカルシウムが体をつくるもとになります

③**副菜**
野菜、きのこ、海藻など
ビタミン、ミネラル、食物繊維が体の調子を整えてくれます

その他
乳製品、果物など
主菜や副菜でとれない食材を加えることで栄養バランスが整います

バランスのよい食事のポイント

●1日3食（朝食、昼食、夕食）食べましょう！

毎日の食事は健康を支える「かなめ」です。朝食は欠食しがちですが、必要な栄養素をとるためだけでなく、一日の生活リズムを整える上でも必ずとるようにしましょう。

●栄養バランスよく食べましょう！

栄養バランスを保つためには、様々な食品を組み合わせることが大切です。主食・主菜・副菜をそろえて食べると、いろいろな食品をとることができます。

★バランスチェック表

自分の食生活を見直してみよう！昨日の食事を書き出してみよう。

		主食 ごはん・パン ・めん類	主菜 肉・魚・卵 ・大豆・大豆製品	副菜 野菜・きのこ ・海藻類	牛乳・ 乳製品	果物
料理例		 ごはん パン うどん	 焼き魚 ハンバーグ たまご焼き 納豆	 サラダ 臭だくさん みそ汁 ひじきの 煮物 おひたし	 牛乳 チーズ ヨーグルト	 バナナ みかん
昨日	朝					
	昼					
	夕					

主食、主菜、副菜は毎食そろっていますか？
牛乳・乳製品、果物は1日1回、食べましょう。



夏野菜のキーマカレー(主食)



1人当たりの栄養価

エネルギー 641kcal 食塩相当量 2.7g
野菜の量 190g(1日の野菜摂取量 350g)

材料(4人分) 調理時間 35分

米2合、豚ひき肉320g、ナス1本、ピーマン2個、玉ネギ1個、ニンジン1本、トマト1個、ニンニク1かけ、サラダ油大さじ1、カレールウ1/2箱、ケチャップ大さじ1、ウスターソース大さじ1、砂糖小さじ1、水80cc

作り方

- ① ナス、ピーマン、玉ネギ、ニンジンはみじん切りし、耐熱皿に入れラップをかけてレンジで約4~5分加熱する。
- ② フライパンに油をひき、みじん切りしたニンニクを入れて熱し、①と1cm角切りにしたトマトを入れて炒める。
- ③ ②にひき肉を加えて全体的に火が通ったら、水、カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖を入れて煮詰める。
- ④ ごはんとキーマカレーを皿に盛り付ける。

※上記の情報は、広報しろい 2016年7月1日号にて紹介したレシピです。

食育通信のバックナンバーは白井市のホームページからダウンロードできます。



「食育に関する情報」で検索してね！

食育に関する情報

検索



白井市健康課 (047-497-3494)