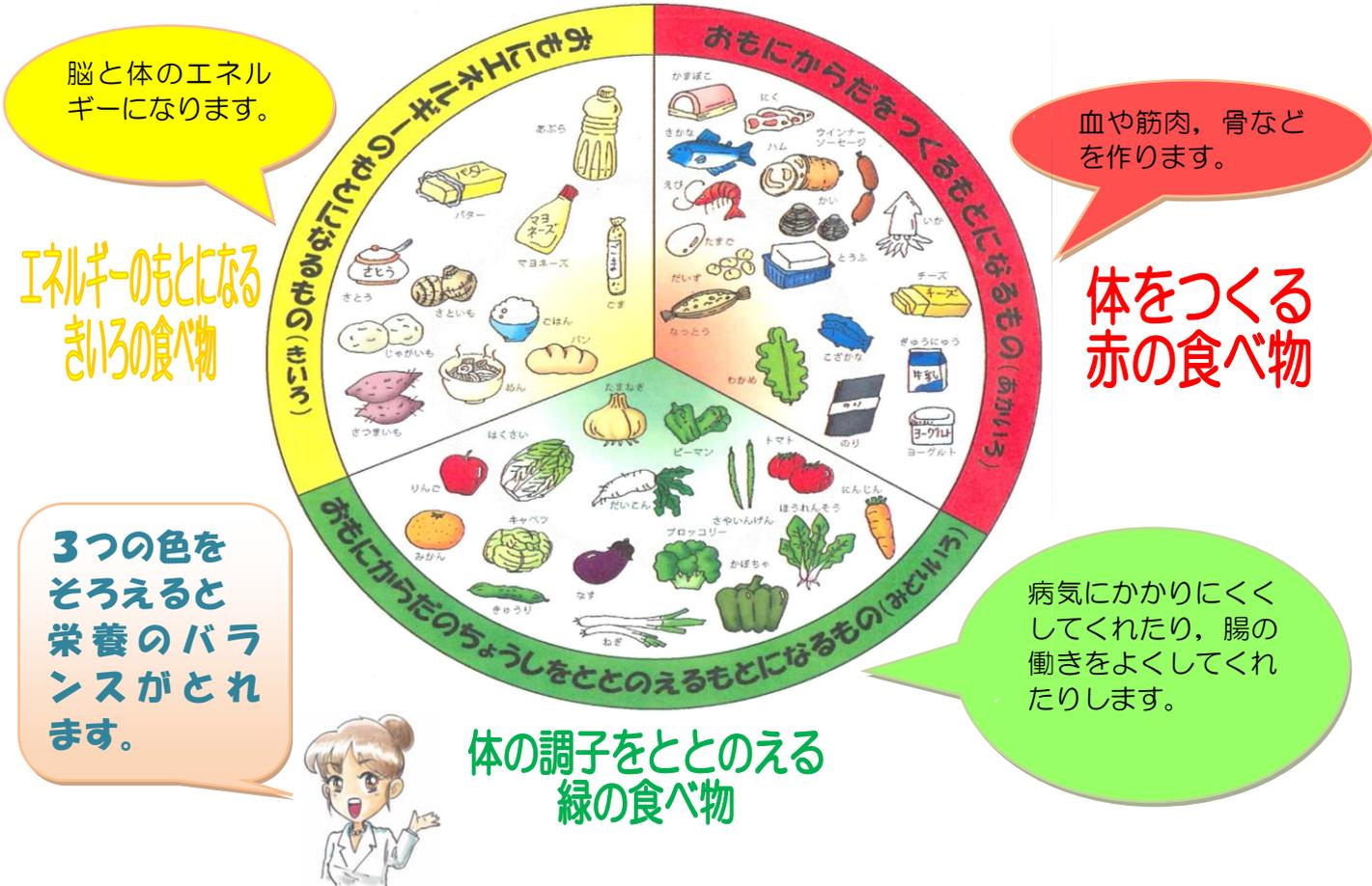


# 栄養のバランスってなあに？

食べ物は体の中ではたらきによって3つのグループに分けられます。



## 料理で考えると...

**主食**

+

**主菜**

+

**副菜**

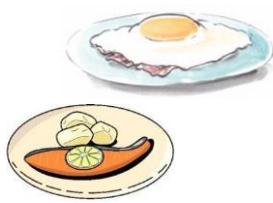
+

**汁物・飲み物**

ごはん・パン・めんなどの黄色の食べものを使ったもの



肉・魚・卵・大豆など赤の食べ物を使った料理



野菜などの緑の食べ物を使った料理



足りない栄養や食品を補います。



主食(黄色) 主菜(赤) 副菜(緑) がそろった料理の例

