

バランスのよい食事とは…主食・主菜・副菜がそろった食事です。



## 答え

### ? 食事バランスクイズ ?

主食・主菜・副菜はそろっているかな？

バランスよく食べるためには何を足せばよいか考えてみよう！

**1** OK! OK!

主食	主菜	副菜
		副菜をプラスしよう！ 

チャーシューメン

野菜をトッピングしてバランスOK！

**2** OK! OK! OK!

主食	主菜	副菜

牛丼

サラダ

このままでバランスOK！

**3** OK! OK!

主食	主菜	副菜
	主菜をプラスしよう！ 	サラダ

ペペロンチーノ

サラダ

肉や魚など主菜の料理をプラスしてバランスOK！

**4** OK! OK!

主食	主菜	副菜
主食をプラスしよう！ 		

フライドチキン

ミネストローネスープ

パンやごはんなどの主食をプラスしてバランスOK！

**5** OK! OK! OK!

主食	主菜	副菜

とんかつ定食

このままでバランスOK！

毎日の食事でも実践してね！