

料理は、主な食品によって「主食」「主菜」「副菜」に分けられます



和食の基本である「一汁三菜」とは、ごはんや雑穀飯などの「主食」に汁物、そしておかず3品「主菜1品、副菜2品」です。

献立を考える時は「主食」「主菜」「副菜」をそろえましょう

### 主食

ごはん、パン、  
麺類の料理



### 主菜

魚、肉、たまご、  
大豆製品の料理



### 副菜

数種類の野菜やいも類、  
海藻、きのこの料理



### その他

果物、乳製品、  
飲み物



焼き物・煮物・炒め物・揚げ物・和え物など、いろいろな料理を組み合わせ、おいしい音や香り、色彩を楽しみましょう。

## 1つの料理でも、「主食」「主菜」「副菜」の要素をとり入れましょう



### 朝食

**主食** パン

**主菜** 目玉焼き

**副菜** サラダ

**その他** 牛乳



### 昼食

**主食** うどん

**主菜** (油揚げ)

**副菜** (小松菜)



### 夕食

**主食** ごはん

**主菜** さしみ

**副菜** 野菜煮物

酢の物

**その他** みそ汁



### 間食

**その他** 果物

## 毎日、野菜を食べていますか？

1日に食べたい野菜量は、350グラム以上、生の状態で「両手に3杯分」くらいです。



### 緑黄色野菜・両手に1杯

にんじん、ピーマン、トマト、  
ほうれんそう、小松菜、ブロッコリー

#### 緑黄色野菜とは

切ったときの断面が濃い緑色、赤色、黄色をしている野菜です。ビタミンやミネラルを多く含んでいます。

※ただし、黄色のパプリカは除きます。



### その他の野菜・両手に2杯

レタス、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、  
だいこん、かぶ、もやし、なす、ごぼう、  
れんこん など