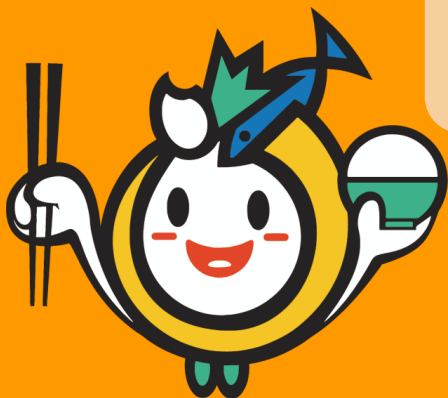


もぐもぐジヨッピーの 食育気まぐれ日記

パート2

* ～バランスよく食べよう～ *



今日のごはん
いっしょに見てみよ～！



今日のごはんはこれ！
ごはんを中心に、いろいろな
食材を組み合わせてみたよ☆
栄養バランスもよさそうだね！





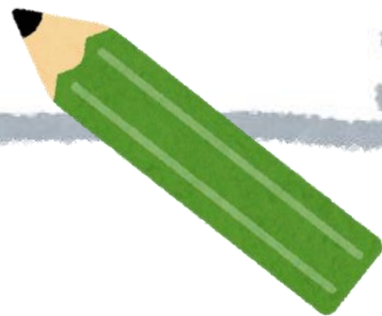
こういうごはん、
「日本型食生活」って
いうんだよ！

日本型食生活は
長生きのヒミツって
いわれてるんだって！

日本型食生活とは…



ごはんを中心に、魚、肉、
牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、
果物、茶など多様な副食などを
組み合わせ、栄養バランスにも
優れた食生活のこと



忙しくてそんなにたくさん準備できない💧
という人も大丈夫👌

いつもの食事に ^{プラス}
ちょっと+してみよう♪

～お惣菜やお弁当を買うとき～

おにぎり【主食】を買ったら…
サラダや野菜スープ【副菜】
からあげ【主菜】をプラス！



のり弁当【主食+主菜】を買ったら…
サラダ【副菜】をプラス！

～外食するとき～

ラーメン【主食+主菜】を食べるとき…
五目ラーメンを選んで
【副菜】をプラス！



カレーライス【主食+主菜】
を食べるとき…
サラダ【副菜】をプラス！

主食、主菜、副菜をそろえると
外食でもバランスの取れた食事
にすることができるよ！

できることから
ちよつとずつ
始めてみよう♪



パート3もお楽しみに！