



私たちが考えた レシピ集

だ れでも て がるに し おひかえ

伊達市食生活改善推進協議会

いつもの食事を4つの枠にあてはめてみよう！バランスはどうか？足りないところのないように食べよう！

野菜[食事の1口目は、野菜ではじめよう！]

果物[1日1回とりましょう]



副 菜

主に体の調子をととのえる。
野菜・きのこ・海藻などのおかず



牛乳・乳製品[1日1回とりましょう]



主 菜

主に体をつくるもとになる。
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品のおかず



主 食

主にエネルギーのもとになる。
ごはん、パン、めんなど



副菜(汁物)

主に体の調子をととのえる。
野菜・きのこ・海藻などが多い汁物



毎月19日は食育の日