

1日3食しっかり食べよう!

主食 + 主菜 + 副菜 を

バランスよくそろえて

さら 1皿のめやす
かねつりょうり 加熱料理は 1こぶし1つ
なまやさい 生野菜は 片手1つ

さら 1皿のめやす
て 手のひら1つ

まいしよく さら 毎食2皿
にち さら 1日5~6皿

まいしよく さら 毎食1皿
にち さら 1日3~4皿

副菜

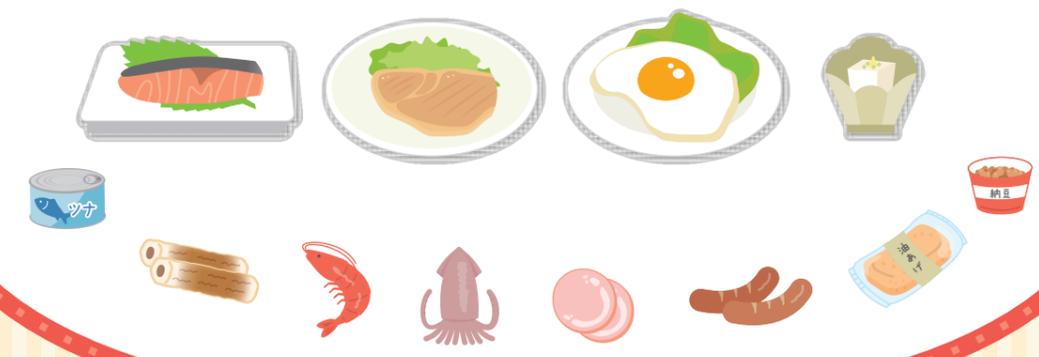
調子をよくする食べ物

野菜・海藻・きのこ・いも・こんにやくなど



体をつくる食べ物

魚・肉・卵・大豆製品など



主菜

主食

力のもとになる食べ物

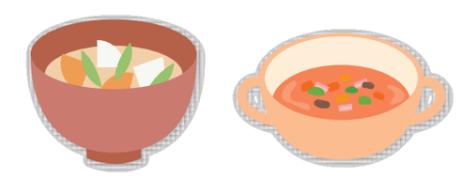
ごはん・パン・麺・シリアルなど



野菜を たっぷり入れたら、副菜のなかま

汁もの

味噌汁・スープ



果物・乳製品



- 幼児1~2歳は大人の1/2、3~5歳は2/3量が目安です。
- 適量は個人差があります。おおよその目安としてご利用下さい。

「3・1・2弁当箱法」



お弁当には
主食3:主菜1:副菜2
の割合でつめるとGOOD!

「3・1・2弁当箱法」の詳しい情報は
こちらをご覧ください。



はる
春

Spring

ふゆ
冬

Winter

1日5~6皿の副菜を食べましょう!
加熱料理1皿の目安はこぶし1つ分の小鉢

こぶし
ぶん
1つ分



タケノコ



フキ



ソラマメ



アスパラガス



セロリ



レタス



トマト



ジャガイモ



キュウリ



ゴーヤ



トウモロコン



オクラ



ナス



ホウレンソウ



コマツナ



レンコン



キャベツ



ハクサイ



ダイコン



ブロッコリー



サトイモ



サツマイモ



ゴボウ



キノコ



カボチャ



ニンジン



タマネギ

うち へ
お家の方へ

横浜は農業が盛んで、おいしい野菜をたくさん作っています。季節の野菜をたっぷり食べましょう!
●横浜野菜の直売所や、野菜のレシピの情報は中区役所ホームページに掲載しています。
●野菜料理が思い浮かばない時はインターネットでレシピを検索!
○○(野菜名)レシピ



なつ
夏

あき
秋