

栄養情報だより

「あなたは、どんな弁当を選んでいきますか？」



カレー？
パスタ？



からあげ弁当？



主食（米・パン・麺類）、主菜（肉・魚・卵・豆腐）、副菜（野菜・海藻類・キノコ類）がそろっているか意識することが大切です。

<カツカレー> 主食・主菜はそろっている。



野菜サラダや野菜スープなどの副菜も一緒にとりましょう。

<助六> 主食・主菜・副菜はそろっているが、主菜・副菜の量が少ない。



副菜となる野菜サラダやたんぱく質の豊富な乳製品類と一緒にとりましょう。

市販の弁当単品では、主菜・副菜がそろわないことがあるため、購入する際に、確認してみてください。