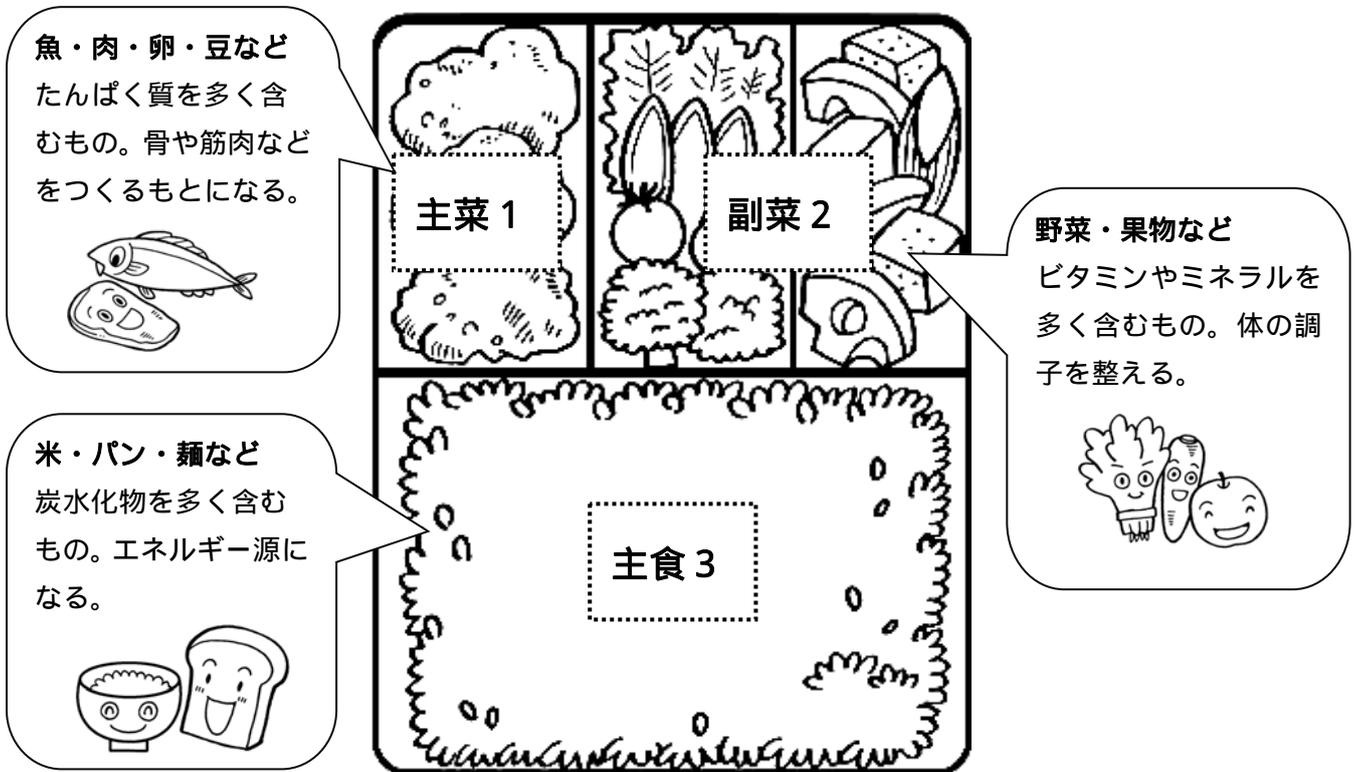


バランスの良い食事

3・1・2 弁当箱法を使ってみよう!

主食：主菜：副菜の割合が、3：1：2になるように献立を考えると栄養バランスの良い食事になると言われています。何をどれだけ食べたらいかがわかる3・1・2弁当箱法を活用して、栄養のバランス名人になりましょう。



もうひと工夫!

乳製品や汁物をプラスしましょう。水分補給のほか、ビタミンやミネラルなどの足りない栄養素を補う大切な役割をします。

特に不足しがちなカルシウムは、牛乳やヨーグルトなどの乳製品をとり入れたり、青菜類の野菜を汁物に加えたりすることで補うことができます。

