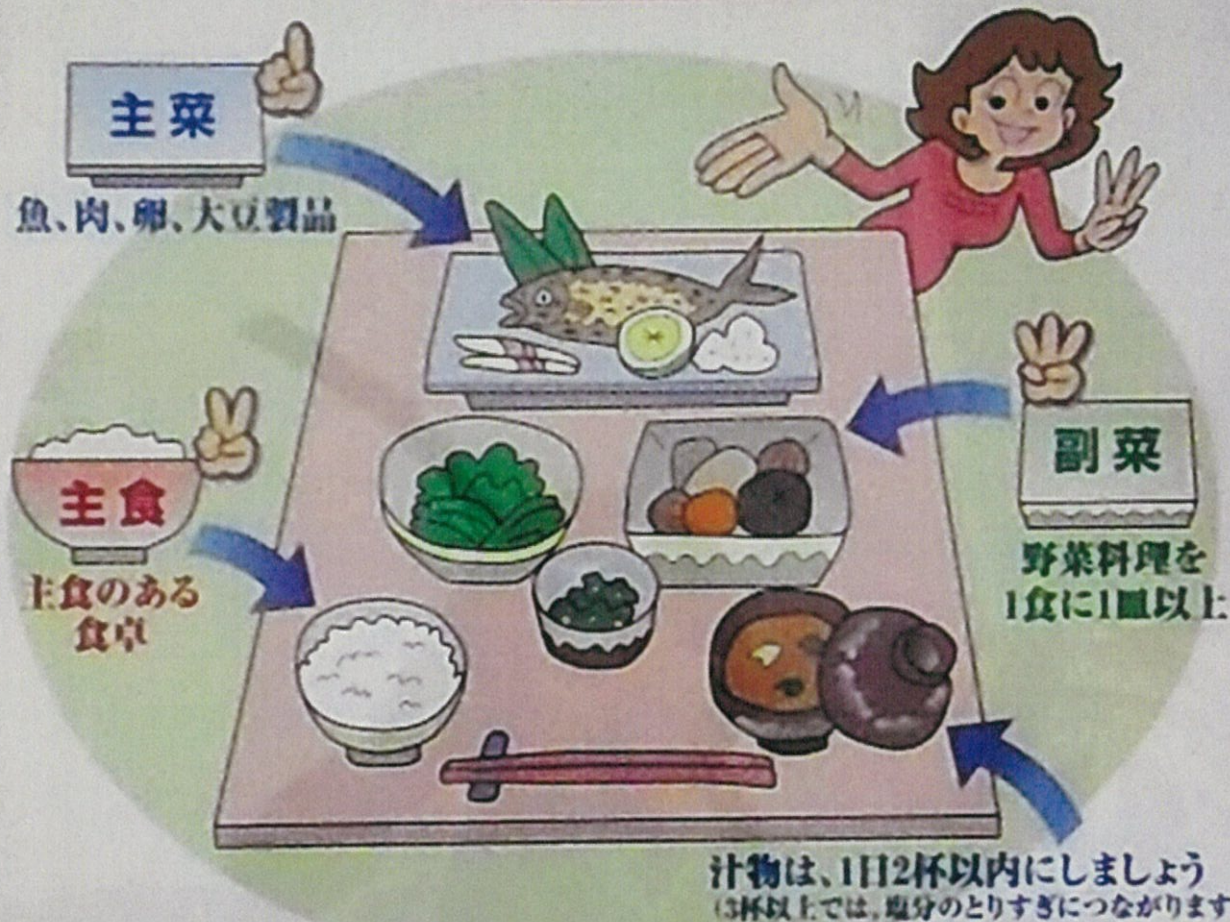


食事のバランス とれてますか？

～1日3食、3つの要素をそろえましょう～



基本は毎食 **主食** + **主菜** + **副菜** です。

それに加えて
1日に1回
とりたい食品

牛乳・乳製品



果物

