

# 主食・主菜・副菜 を組み合わせると、 栄養バランスのよい食事になります。

## 主食

ごはん・パン・めん類  
など。  
炭水化物を多く含み、  
体を動かすエネルギー  
源となる。



## 主菜

肉・魚・たまご・大豆製  
品などを使った料理。  
たんぱく質を豊富に  
含み、体をつくるもとに  
なる。



## 副菜

野菜・きのこ・いも・海  
藻などを使った料理。  
ビタミン・ミネラル・  
食物繊維を多く含み、  
体の調子を整える。



組み合わせ例

副菜

主菜

主食

プラス  
一品

牛乳・乳製品、くだもの、  
汁ものなど。  
汁ものは、野菜が入って  
“具たくさん”であれば  
「副菜」になります。