

～9月は **食生活改善普及運動** 実施月間～

# 食事をおいしく、

# バランスよく



たくさんの食べ物から、バランスよく  
食べる秘訣は、毎日の食事で、  
「主食・主菜・副菜」  
をそろえて食べることです。



ごはん、パン、めん類などを使った料理で、エネルギーのもとになる炭水化物を多く含みます。



魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。



野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

SMART LIFE PROJECT

札幌市子ども未来局子育て支援部保育推進課

