

食事バランスチェックシート

食事ごとに主食・主菜・副菜が揃っていたかを振り返りましょう！

[illegible]

野菜、いも、海草、きのこ、
豆類(大豆を除く)等を
主材料とした料理

副菜



「主食・主菜・副菜」が揃った食事

主菜

肉、魚、卵、大豆、大豆製品等を
主材料とした料理