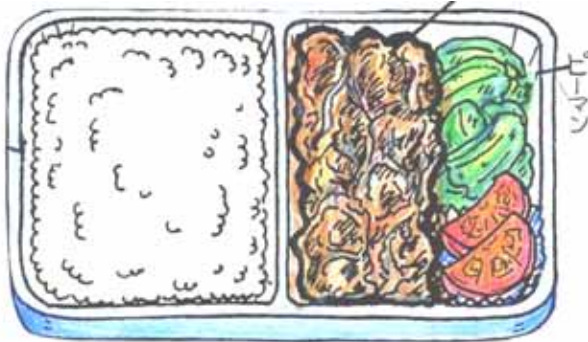


【弁当献立作成のための資料】

どのような割合（主食：主菜：副菜）でつくとバランスよいでしょうか？

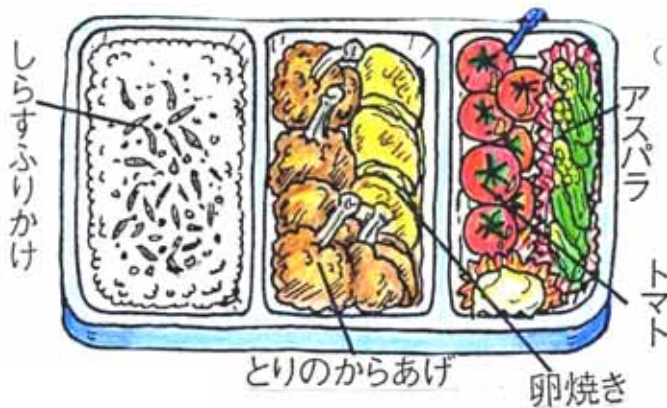
次の弁当について， 主食：主菜：副菜 の割合を調べましょう。最も良いのは？

弁当例 「焼肉弁当」



主食：主菜：副菜
= [3 : :]

弁当例 「から揚げ弁当」



主食：主菜：副菜
= [3 : :]

弁当例 「和風弁当」



主食：主菜：副菜
= [3 : :]

【思い出そう】

主食とは：食事の中心。穀類を主材料とし，炭水化物が多くエネルギー源となります。

（ごはん，ぱん，めん類などを示します）

主菜とは：主なおかず。食事で中心となるおかず。魚・肉・たまご・大豆などを主材料とし，

たんぱく質や資質などを多く含みます。（肉や魚料理・たまご料理）

副菜とは：主食や主菜を補う料理。野菜やイモ類，海藻などを主材料とします。ビタミンや

無機質・食物繊維などを多く含みます。（野菜料理，サラダなど）

