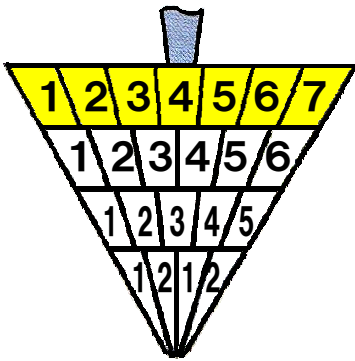


食事バランスガイド

主食 (ごはん パン・めん)



1日の目安

5~7つ

1 っ分 = ごはん100g



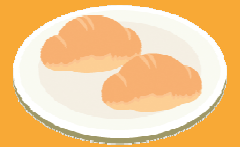
ごはん小盛り1杯



おにぎり1個



食パン1枚



ロールパン2個

2 っ分



うどん1杯



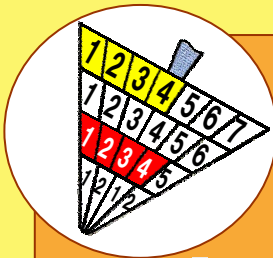
盛りそば1杯



スパゲティー

こんな昼食なら...

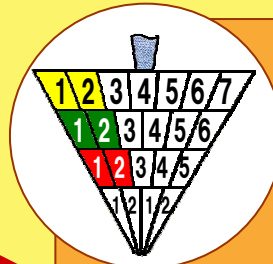
麺類には野菜たっぷりのおかずをプラス!



主食 4つ



主食が多すぎ!



主食 2つ



朝食で主食を食べて1日を元気にスタート!

エネルギーのもとになります。