栄養バランス"きほんのき"

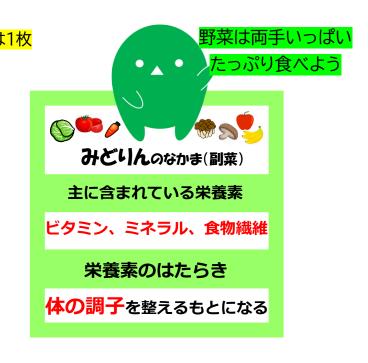


その1 主食・主菜・副菜を揃えた食事を心がけましょう!

主食・主菜・副菜を揃えた食事をとることで栄養バランスが整います







その2 様々な食品を選びましょう!

旬の食材を選ぶ、彩りを意識するなど 特定の食材に偏らないよう選ぶと 自然に栄養バランスが整います。 その3 色々な調理法を選びましょう!

「焼く」「揚げる」「煮る」「蒸す」「生」 効率よく摂取できる栄養素が調理法によって様々です。 色々な調理法で食事を楽しみましょう。