

>> 「配膳のしきたり」から食事を見直してみましよう<<

新！日本型食生活

「主食と一汁三菜」 +「乳類&くだもの」

副菜・副々菜 ・汁物

- ビタミン
- ・ミネラルの源

主菜を引き立て補う味

- 野菜
- 海草
- きのこ類
- いも類

主食



- エネルギーの源

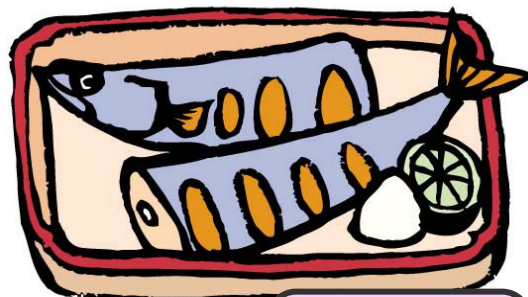
飽きない味

- 穀類

めし
麺類
パン



副菜



主菜



副々菜



主食



汁物

+



乳類



果物

主菜

- たんぱく質の源
- 脂質の源

食事のメインの味

- 肉類
- 魚介類
- 大豆
(大豆製品)

乳類・果物

- カルシウム
- ・ビタミン源
- 食事を補う役割

- 豊かな気持ち

- 乳類
- 果実類
 - 嗜好飲料類
 - 菓子類