

令和8年1月23日 金曜日 【SDGs】



令和8年1月23日 金曜日



健康的な食事を心がけよう！

健康的な食事でおすすめするのは「日本型食生活」です！

- ☑ 主食(ごはん)を中心に、
- ☑ 主菜(肉・魚・豆製品など)、
- ☑ 副菜(野菜・海そうなど)に加え、
- ☑ 適度に牛乳、乳製品や果物

も加わったバランスのとれた食事です。



和食の基本 「一汁三菜」

日本型食生活の昔ながらの組み合わせ方は「一汁三菜」。ご飯と汁ものに3種類のおかず(主菜、副菜2品)を合わせます。栄養バランスのよい食事です。

