

食事をおいしく バランスよく

主菜

肉、魚、卵、大豆製品などが
主体のメイン料理。

副菜

野菜、きのこ、海藻などが
主体の料理。
具だくさんの汁物も副菜に
なります。

主食

ごはん、パン、麺類などの
炭水化物



この写真のレシピはこちらから
(久留米市公式ホームページ)

バランスよく食べる秘訣は
主食・主菜・副菜をそろえること。
多様な食品から、からだに必要な栄養素を
バランスよくとることができます。

作り方が
動画でわかるよ

主食・主菜・副菜をそろえた献立を
市ホームページで紹介しています。
おうちごはんの参考にしてください。



久留米市公式ホームページ

