

栄養バランスがひと目でわかる！

お弁当の詰め方

主食・主菜・副菜について知ろう

主食：ごはん・パン・麺など、主に「エネルギー源となる」ものです。

主菜：魚・肉・卵・大豆製品など、主に「体の組織をつくる」ものです。

副菜：野菜・いも・きのこ・海そう・果物など、主に「体の調子を整える」ものです。

☆献立の考え方☆

主食・主菜・副菜・汁ものを組み合わせて、栄養のバランスがよく、おいしい食事になるように献立を考えましょう。

また、予算や調理時間や季節感なども考えるようにしましょう。

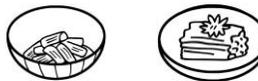
①主食を決める



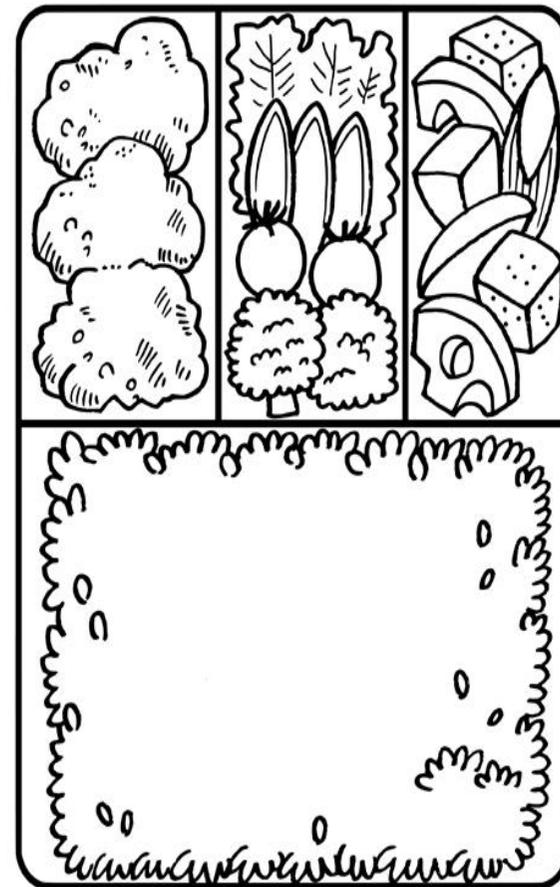
②主菜を決める



③副菜を決める



④汁もの・飲み物を決める



主菜 1/3

副菜 1/3

副菜 1/3

主食 1/2

日本では古くから、主食であるご飯を中心に、汁ものと菜（おかず）を組み合わせる食文化があります。

ご飯と汁ものに、菜を3品そろえた食事を「一汁三菜（いちじゅうさんさい）」といいます。



お弁当の半分を主食、残りの2/3を副菜、1/3を主菜にすると、栄養バランスがよくなります。

市販のお弁当には、サラダやあえ物をプラスしましょう！