

保育者からの  
メッセージ



毎日の食事は、主食・主菜・副菜をそろえることで、いろいろな食品や必要な栄養素をバランスよくとることができます。

平成18年1月編集・発行  
平成21年1月改訂  
平成24年9月改訂  
令和8年3月改訂  
仙台市こども若者局  
幼稚園・保育部 運営支援課



## 主食、主菜、副菜をそろえよう！

### 副 菜

野菜や海草、いもなど、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含むおかず。



### 主 菜

肉や魚、卵、大豆製品（豆腐や納豆など）などたんぱく質を多く含むおかず。



### 主 食

ごはん、パン、麺類などエネルギーのもとになるもの。  
主食に合わせておかずを考えましょう。



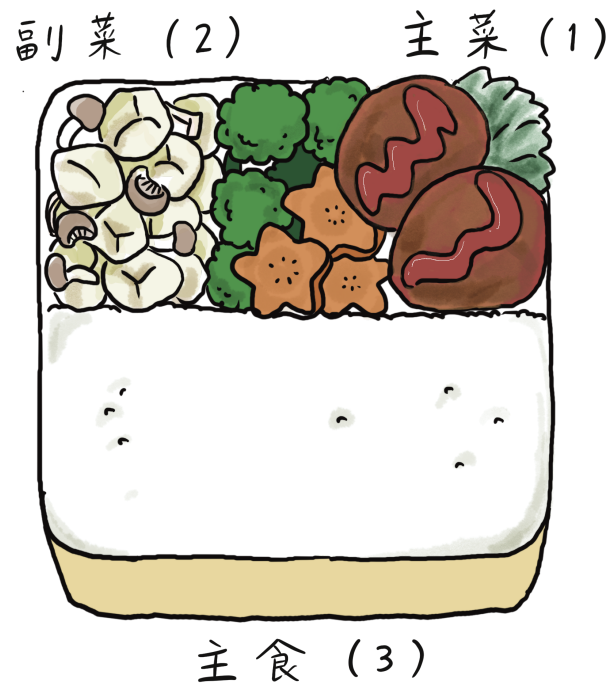
### その他

不足しがちな栄養素を補う、汁物、飲み物、果物など。  
1日のバランスを考えてとりましょう。

## 主食とおかずの量・割合は

主食：主菜：副菜 が 3：1：2

## これを弁当箱に詰めると・・・



お弁当箱の中の主食・主菜・副菜を、3：1：2にわけて中身が動かないように詰めると1食に必要なエネルギーや栄養素をバランスよくとることができます。