

# そろっているかな？

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせてとることが大切です。その際に、目安となるのが食品を赤・黄・緑の3色にわけて、バランスよく食べる方法（3色食品群）です。  
みなさんも3つの色の食品を覚えて、いろいろ組み合わせ食べて食べるようにしましょう。

緑

黄

赤

あか

エネルギーのもとになるよ！



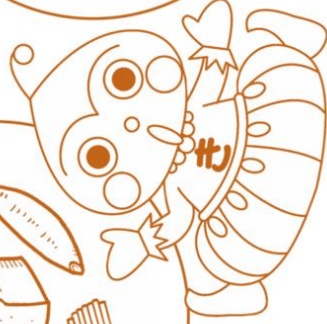
体をつくるもとになるよ！



体の調子をととのえるよ！



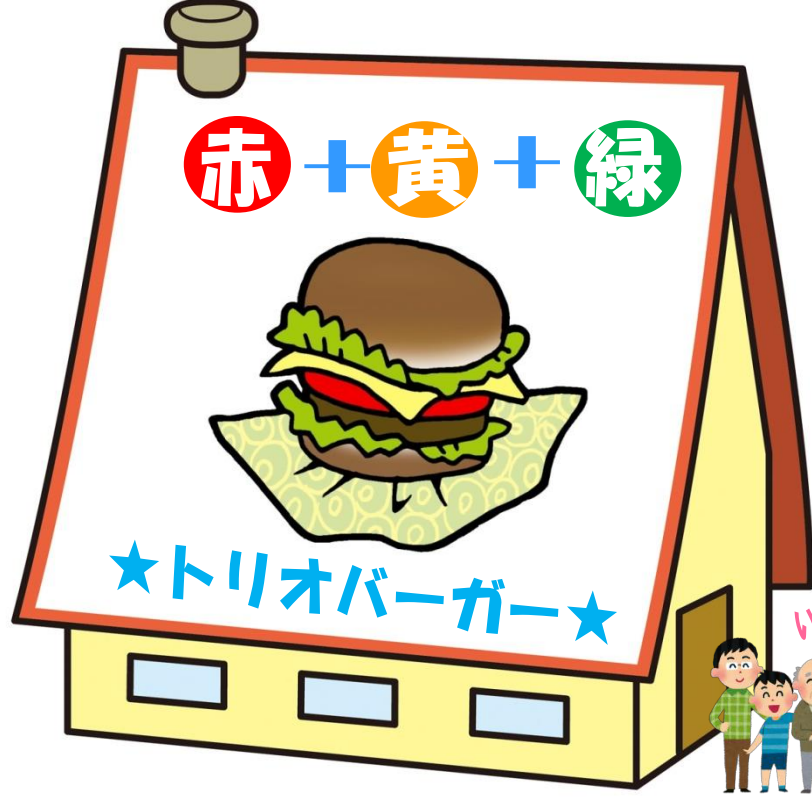
みどり



## おうちで作って食べよう！

# 赤黄緑 3色そろった

# トリオバーガー



いただきまーす！



★たからづか食育推進事業★  
宝塚市立健康センター

# ★わが家の特製トリオバーガー★

赤・黄・緑から、好きな具材を選んでね！

赤 + 黄 + 緑

## 《黄色》

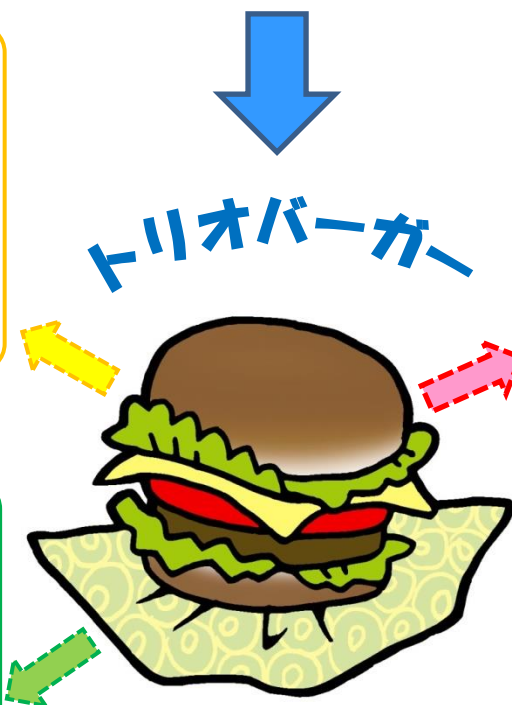
- バンズ（横半分にスライス）
- 食パン・ロールパン  
（ハンバーガーじゃないけれど・・・）
- ライス（焼おにぎりにしてもOK!）等  
※パンはトースターやフライパンで焼くとさらにおいしいよ！

## 《緑色》

- レタス
- きゅうり（ななめスライス）
- きゃべつ（せん切り）
- トマト（横にスライス）
- たまねぎ（スライス・輪切り）
- アボガド 等

## 《赤色》

- ハンバーグ
  - チーズ
  - 卵（目玉焼き・ゆで卵）
  - ハム
  - ハムと卵のスクランブルエッグ
  - ハムステーキ
  - 豚かつ・牛かつ
  - 焼肉
  - コロッケ
  - エビのかき揚げ
  - 魚のフライ（アジ・タラ等）
  - 焼き魚（さば・さけ等） 等
- ★夕食のおかずを使って翌朝に家族みんなで作ってもいいよね(\*^\*)v



## お好みで・ 《味付》

- ケチャップ
- レモン汁
- タルタルソース（ゆで卵・玉ねぎのみじん切り・マヨネーズ） 等
- とんかつソース
- 塩・こしょう
- マヨネーズ
- 焼肉のたれ
- 粒マスタード 等