

# 食事の基本、バランスよく食べていますか？

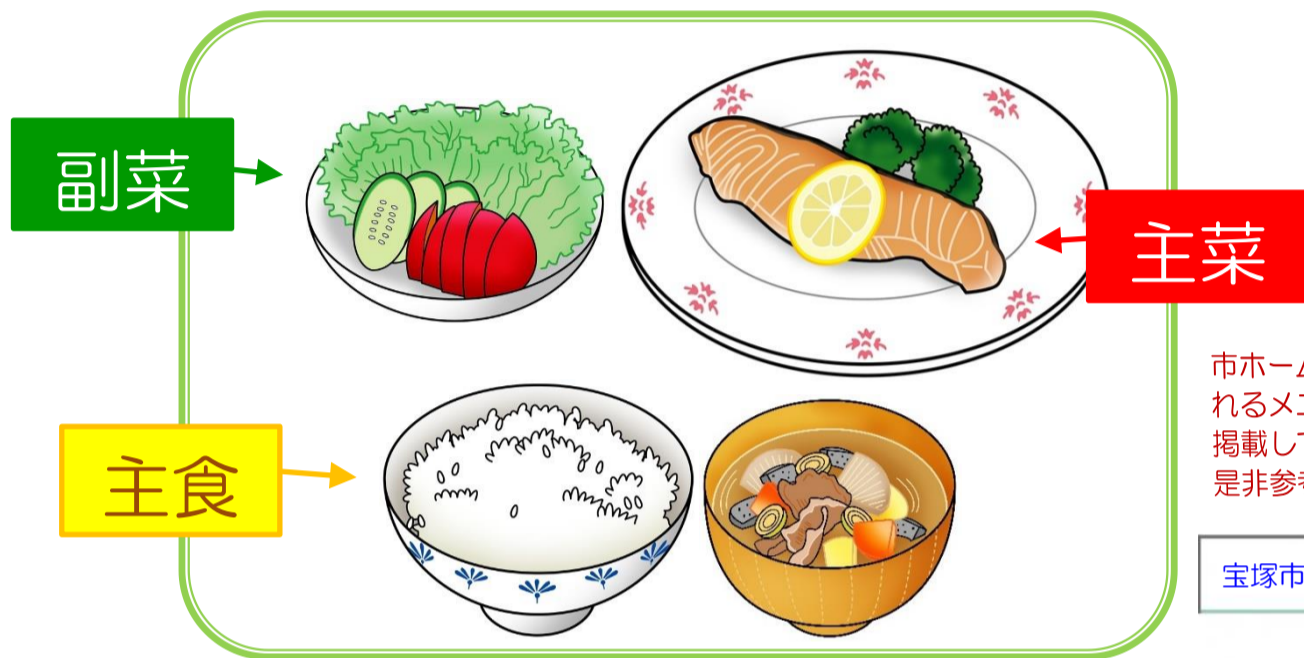
## 主食

## 主菜

## 副菜

を

# 組み合わせた食事を心がけましょう！



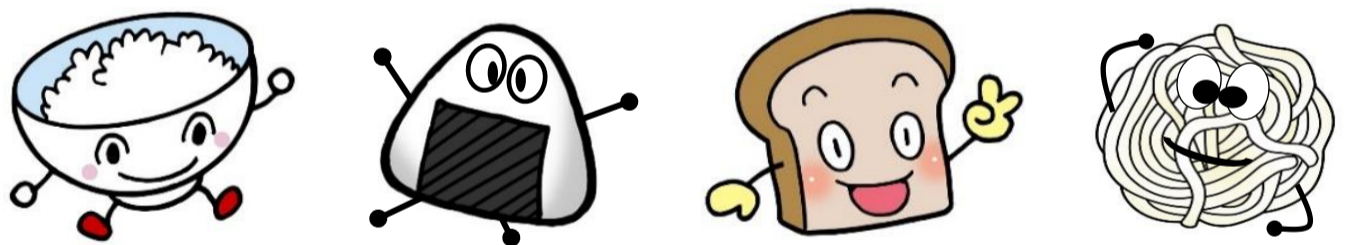
市ホームページに「簡単に作れるメニュー」(レシピ)を掲載しています。是非参考にしてください。



宝塚市公式ホームページ 食育 検索

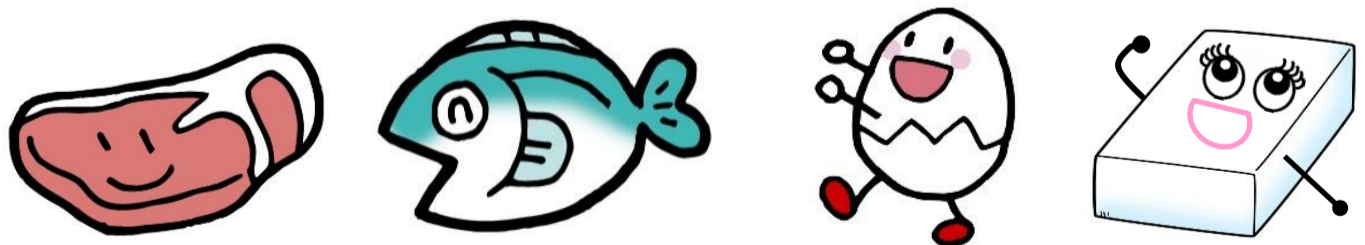
しゅしよく  
**主食**

米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物等の供給源となり、エネルギーのもとになります。



しゅさい  
**主菜**

肉や魚、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として、良質なたんぱく質の供給源となり、体を作るもとになります。



ふくさい  
**副菜**

野菜やきのこ、海藻類などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補い、体の調子を整えます。

