

バランスのよい食事を

砥部町食育推進計画（平成27年3月策定）では、健康を保つために「バランスをとる」「野菜を食べる」ことを基本目標としています。

バランスのいい食事とは、主食・主菜・副菜のそろった食事のことをいいます。毎食、赤黄緑3色がそろうように心がけましょう！

また健康のために野菜は1日350g必要です。主に野菜を使った副菜を、毎食1皿以上食べるように心がけましょう。

副菜

身体の調子を調える
緑のグループ

主菜

身体の中で血や肉になる
赤のグループ



主食

身体を動かす
エネルギーとなる
黄のグループ

汁物

主に緑のグループを
取り入れ具たくさん
にしましょう。

	種類	頻度
主食	ご飯・パン・麺類など	1皿/回
主菜	肉・魚・卵・大豆製品など	1皿/回
副菜	野菜、いも類、 きのこ、海藻など	1～2皿/回
汁物	野菜、いも類、 きのこ、海藻など	1回1皿/日