

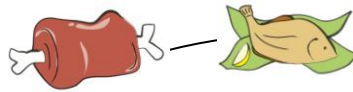
今日のお昼ごはん



広島女学院大学 生活科学部 管理栄養学科 4年 森山ゼミ
磯脇・碓井・河野・伴谷・原田・福井・山根・吉賀

1日3食毎食3色♪

「3食」とは、朝食・昼食・夕食の1日3回の食事をしっかり食べることであり、「3色」とは、毎食「3色食品群」の食品をそろえて食べることです。また、「3色食品群」とは、食べ物に含まれる栄養素の働きの特徴で「赤色の食品」「黄色の食品」「緑色の食品」の3つに分類しているものです。



肉類・魚類・卵類

大豆・大豆製品

牛乳・乳製品



ご飯・パン・めん

芋・油・砂糖



緑黄色野菜

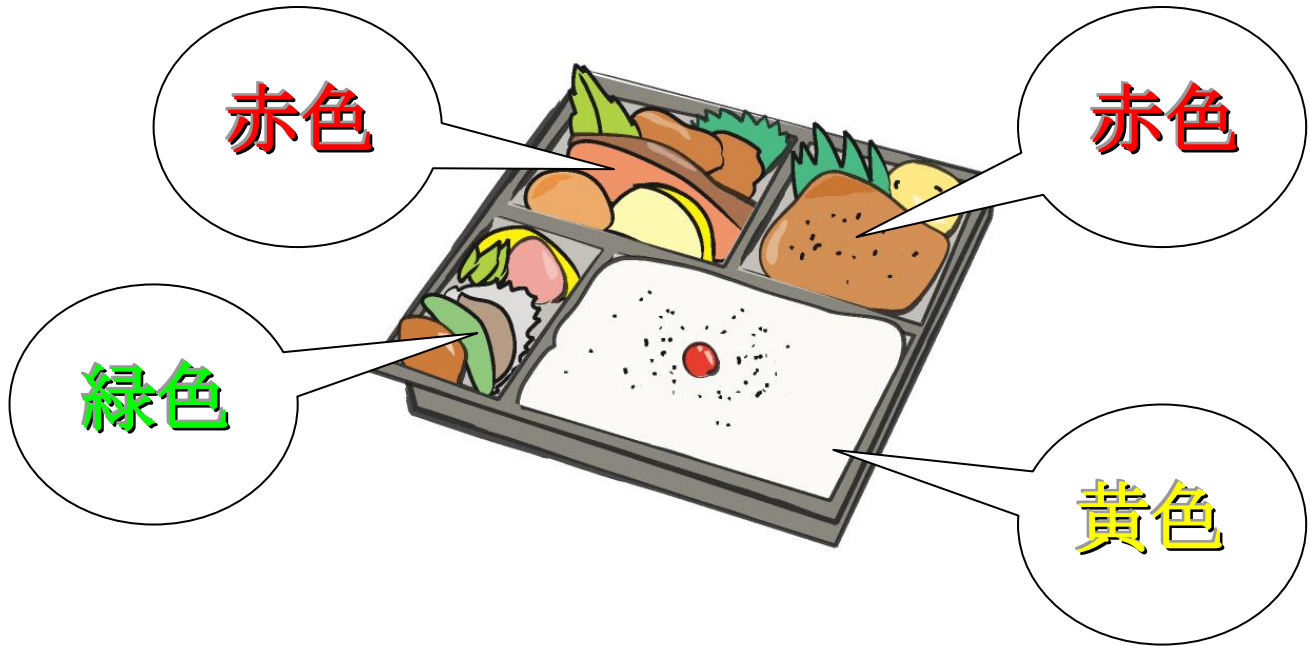
その他の野菜

きのこ・海藻・果



お惣菜の選び方♪

①お惣菜を買う時は**3色**そろえましょう！！



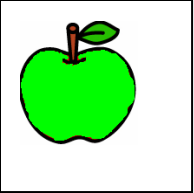
②単品のお惣菜でも**野菜やさまざまな食品**が入っているものにしましょう！！

③お惣菜には味の濃い料理やコロッケ、から揚げなど脂を多く含む食品が多いです。**食塩や脂質**を摂りすぎないようにしましょう！！





























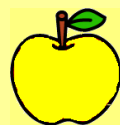







④おにぎり・麺類・パン類だけでは**黄色**の食品中心になります。

赤や緑の食品も一緒に取り入れましょう！！

⑤**栄養成分表示**がされているものが増えてきています。料理を選択する際の参考にしましょう。



上手に選ぼう！！お惣菜★

お惣菜名	血や肉を造る	働く力になる	体の調子を整える	お惣菜名	血や肉を造る	働く力になる	体の調子を整える
 おでん				 うな重			
 焼きそば				 茶碗蒸し			
 巻き寿司				 白和え			
 天ぷら				 お刺身			
 お好み焼き				 おにぎり			
 きつねうどん				 サラダ			