

# GOAL 1

# 主食・主菜・副菜をそろえて、 バランスのよい食事を!

主食・主菜・副菜をそろえることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

多摩小平保健所管内で  
主食・主菜・副菜を毎日  
そろえて食べる子供は

**5人中3人**しかいません



[地場野菜を活用して栄養バランスを考える  
part3] 食育月間の取組報告



定食



ワンプレート

毎日**野菜料理**を5皿程度!  
果物も取り入れよう!

**野菜** (20歳以上) の  
摂取目標量

**1日350g以上**

健康日本21(第三次)

## 主食

ご飯・パン  
・めんなど

エネルギーの  
もとになる

## 主菜

肉・魚・卵  
・大豆など

からだをつくる  
もとになる

## 副菜

野菜・いも・  
きのこ・海藻など

からだの調子を  
ととのえる