

いろをぬってみよう！



くだもの
1日1回
たべよう



とまと



たまねぎ

ふくさい

ほうれんそう



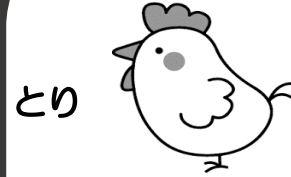
みどりのたべもの (副菜)
やさしいおかず



ピーまん



なす



とり



さかな

しゅさい

あかのたべもの (主菜)
おおきなおかず



ぶた



とうふ



うし



たまご



ぎゅうにゅう
1日1~2回
のもう



うどん



いも

きいろのたべもの (主食)
ごはん



ごはん



パン



おにぎり



きゃべつ

みどりのたべもの (副菜)
みそしる・スープ



スープ



にんじん



しいたけ

みそしる



★市のホームページから、カラー版の「ランチョンマット」を印刷することもできます ➡



みなさんの食卓には 黄色(主食)・赤色(主菜)・緑色(副菜)の 3つの食品が仲良くそろっていますか??

～ 3つの食品を一緒にとることで、それぞれの働きを発揮できます! ～

パンやうどんは塩分が
含まれているので、
ご飯がおすすめだよ!

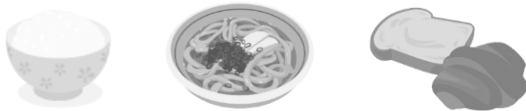


ふじみ野市PR大使
『ふじみん』

黄色の食品 (主食)

炭水化物、糖質を多く含む食品
力のもとになります。

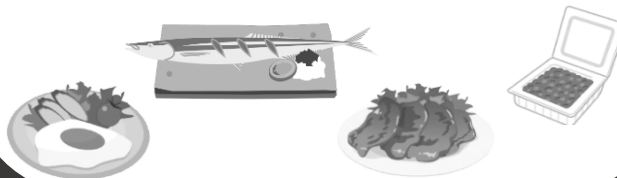
主食を適量とることで、体温をあげて
代謝のよい体になります。
主食を抜くことは、おかずの量が増え、
塩分のとりすぎにつながることもあります。



赤色の食品 (主菜)

主にたんぱく質を多く含む食品
体の血や肉になります。

「〇〇ばかり食」になっていませんか?
肉、魚、卵、大豆などそれぞれの食材で、
からだ作りの得意分野がちがいます。
いろいろな食品をとるようにしましょう。



ふじみ野市PR大使
『ふじみん』

食事に3つのグループの
食品がそろっているか
チェックしてみましょう。

カボチャや芋は、
黄色の食品(主食)の
仲間にちかいんだね!



ふじみ野市PR大使
『ふじみん』

緑色の食品 (副菜)

食物繊維、ビタミン、ミネラルを
多く含む食品
体の調子を整えてくれます。

3色の中で、不足しがちな食品!
まずは、生で食べられるものや、
野菜たっぷりの汁物をプラスしてみても
いかがでしょうか?

