

1日2食は3皿運動 ～1・2・3でバランスごはん

1日の内、2食以上は「主食・主菜・副菜」の3つのお皿のそろった食事にしましょう。

げんきアルフちゃんの仲間 「副菜」

体の調子を整え、便秘や風邪などを予防します。不足がちなので、意識してとりましょう。

これが基本の3皿です!



野菜・海藻・きのこなど
使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜

1皿め 主食

ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜

具だくさんの汁物など



パワーアルフちゃんの仲間 「主菜」

血液や筋肉、皮膚、骨、髪を作り、丈夫に保ちます。ただし、とりすぎには注意!

果物や乳製品が加わると、さらにバランスがよくなりますよ♪

ほかほかアルフちゃんの仲間 「主食」

日々の活動や脳のエネルギー源となります。特に朝はしっかりとりましょう。



おうちで残さず食べよう! 30・10運動

さんまる いちまる

食品ロス（まだ食べられるのに捨てられてしまう食べもの）は、全国で年間**570万トン**も発生しています。みんなで減らそう! 食品ロス

毎月**30**日は
冷蔵庫クリーンアップデー

冷蔵庫内をパトロール
使い忘れた食材をレスキュー



毎月**10**日は
もったいないクッキングデー

根も葉も茎もクッキング
皮だってごちそう
みんなでおいしくいただきます!



おいしく食べよう 具だくさんみそ汁運動

具だくさんの汁で、手軽に栄養バランスを整えましょう。



よくかむ30かみかみ運動 ～飲み込む前にあと5回～

ごっくんする前に
あと5回かみましょう。

