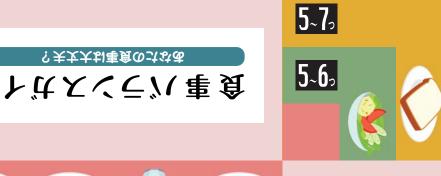


?夫丈大却辜負の式なあ **ドトは 人く こべ 車 食**







野菜・きのこ・いも・海藻料理など ビタミン・ミネラル・食物繊維などの供給源

肉・魚・卵・大豆料理など タンパク質などの供給源

3~5₂

農林水産省決定

齢や活動量等で

ご注意下さい

食事バランスガイド おりがみ

上手に三角形に折 ると表面にイラスト、裏面には説明 が揃います

カルシウムなど の供給源

ビタミンC・

カリウムなど の供給源









1日に食 めやすに

食べる量は、幹 異なりますので

厚生労働省・