

どんな食べ方がいいのかな

「主食・主菜・副菜」が

●この本の11・12ページであなたが選んだ料理にもう一度
○をつけてみましょう。



ぎゅうにゅう
牛乳



ごはん



おにぎり



コッペパン



ラーメン

①
主食
グループ



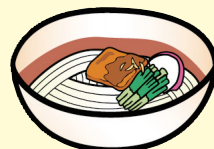
わかめごはん



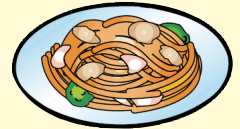
食パン



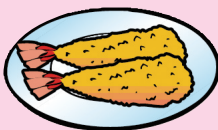
あげパン



うどん



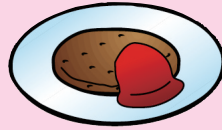
スパゲッティ



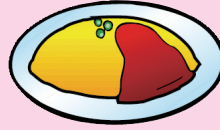
エビフライ



ウィンナー
ソーセージ



ハンバーグ



オムレツ



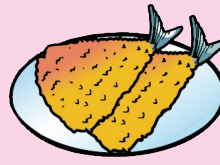
とりのからあげ



焼き魚

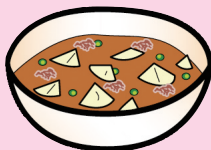


肉じゃが



魚フライ

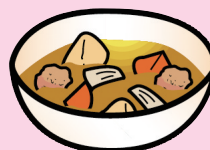
②
主菜
グループ



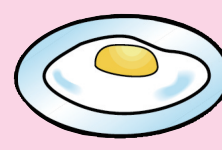
マーボー豆腐



シチュー



カレー



めだま
目玉焼き