




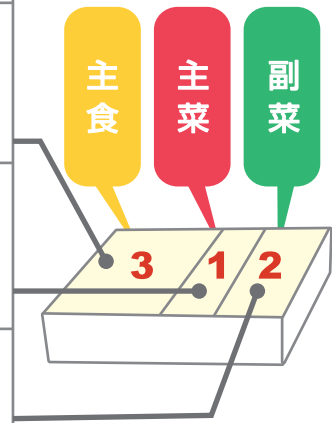
## 2 動かないようにしっかりつめる

主食・主菜・副菜料理をすき間なくしっかり詰めることで、ちょうどよいエネルギー量や栄養素量になります。ちょうどよいサイズの弁当箱が、ものさしの役割を果たします。

## 3 主食 3・主菜 1・副菜 2 の割合に料理をつめる

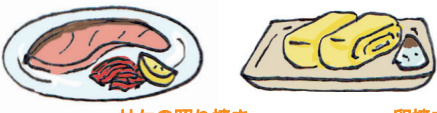



主食・主菜・副菜の3つの料理は、栄養面も見た目も味も、バランスのよい食事をつくるための核となる料理です。

|    | 料理の特徴  | 主材料   | 栄養的役割   |
|----|--|---|---|
| 主食 | 食事の中心で、他の料理選択のリード的役割を果たす<br>料理例 ごはん、おにぎり、もち、トースト、うどん、スパゲティ料理など | 米や小麦などの穀物<br>        | 糖質(でんぷん)をはじめ、いろいろな栄養素を含んでおり、活動のエネルギー源となる        |
| 主菜 | おかずの中心となる料理のこと<br>料理例 煮魚、ステーキ、卵焼き、豆腐料理など                       | 魚介、肉、卵、大豆・大豆製品など<br> | 主にたんぱく質や脂質を含んでおり、筋肉や血液などのからだをつくるものとなる           |
| 副菜 | 主食や主菜で不足する栄養面を補強し、食事の味や彩りを豊かにする<br>料理例 おひたし、煮しめ、野菜炒め、サラダなど     | 野菜、芋、きのこ、海藻など<br>  | 主にビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んでおり、栄養代謝のサポートや生理作用などの調節をする |



## 4 同じ調理法の料理（特に油脂を多く使った料理）は 1 品だけ

主食・主菜・副菜がそろっていれば、どんな料理でもいいというわけではありません。調理法や味つけが重ならないようになることが大切です。特に、油脂を多く使った料理が重なると、全体として高エネルギー量になってしまいます。

|           | 油を使わない、または少ししか使わない料理   | 油を多く使う料理   |
|-----------|--|--|
| 主菜・副菜の料理例 | ● 焼き物、ゆで物、煮物、蒸し物など<br><br>サケの照り焼き      卵焼き                | ● 炒め物、ムニエル、から揚げ、フライ、てんぷらなど<br><br>とんカツ      魚のてんぷら |
|           | ● おひたし、あえ物、煮物、ノンオイルドレッシングのサラダなど<br><br>青菜のごまあえ      根菜の煮物 | ● 炒め物、揚げ物、マヨネーズや油を使ったサラダなど<br><br>野菜炒め      ポテトサラダ |

## 5 全体をおいしそう！に仕上げる

何よりも大切なことは、おいしそうできれいなこと！おいしく食べることで満足感が高まり、心身の健康がアップします。