

| | 食事の中での料理の特徴 | 主材料 | 栄養的役割 |
|----|--|--|--|
| 主食 | 食事の中心となる料理 主食の種類によって組み合わせる他の料理の種類や量が異なり、食事全体に影響します。 料理例 ごはん、パン、めんなど | 米や小麦などの穀類  | 炭水化物を多く含み、エネルギー源になる |
| 主菜 | 食事の中心となる料理 1料理の量が多いので、食事全体のエネルギーや栄養素量に大きく影響します。 料理例 煮魚、焼き肉、卵焼きなど | 魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品など  | たんぱく質や脂質を多く含み、筋肉や血液などの体をつくるもとになる |
| 副菜 | 主食や主菜と組み合っ て食事全体の質を高める料理 色、形や食感もさまざまで、食事全体を豊かにします。 料理例 おひたし、煮しめ、野菜炒め、サラダなど | 緑黄色野菜・その他の野菜、いも類、きのこ類、海藻類など  | ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、栄養代謝のサポートや生理作用などの調節をする |

食べる人にとって、ぴったりサイズの
弁当箱につめ合わせた1食

