

# コロナに負けるな！

## バランスの良い食事で健康なからだを目指そう

1日3食

朝食・昼食・夕食

宇都宮市食育  
応援キャラクター



「忍者食丸くん」

1日に必要な栄養素を摂るためには、主食・主菜・副菜を基本にさまざまな食品を組み合わせることが大切です。新型コロナウイルス感染症に負けない

からだをつくるためにも、バランスの良い食事を心がけよう！

これ！  
良い食事は  
バランスの  
スバリ！



**副菜** 野菜やきのこなどの食材などから作られる料理のことだよ



野菜 きのこと 海藻 いも類

◎ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源で、体の調子を整えるよ

**主菜** 肉や魚などの食材などから作られる料理のことだよ



肉

魚

卵

大豆

大豆製品

◎たんぱく質の供給源で、骨や筋肉など、体をつくるもとになるよ

**主食** ごはんやパンなどの食材の料理のことだよ

◎炭水化物の供給源で、体内でエネルギーのもとになるよ



ごはん

パン

めん類

乳製品や果物も大切だよ！



1日の食事の中にプラスしよう！

家族みんなで実践しましょう！

①家族そろって食事を楽しみましょう

②朝ご飯を食べましょう

③野菜をたくさん食べましょう



◆保健センター「クックパッド」レシピ◆

市保健センターの食育教室や栄養教室で使用したレシピを、料理検索・投稿サイト「クックパッド」に掲載しています。



検索はこちら

【問い合わせ先】

宇都宮市保健所 健康増進課  
☎ (028) 626-1126

ぜひご利用ください