

# 食事をおいしく バランスよく

## 主菜

肉、魚、卵、大豆製品などが  
主体のメイン料理。

## 副菜

野菜、きのこ、海藻などが  
主体の料理。  
具だくさんの汁物も副菜に  
なります。

## 主食

ごはん、パン、麺類などの  
炭水化物



この写真のレシピはこちらから  
(久留米市公式ホームページ)

バランスよく食べる秘訣は  
**主食・主菜・副菜をそろえること。**  
多様な食品から、からだに必要な栄養素を  
バランスよくとることができます。

作り方が  
動画でわかるよ

主食・主菜・副菜をそろえた献立を  
市ホームページで紹介しています。  
おうちごはんの参考にしてください。



久留米市公式ホームページ

