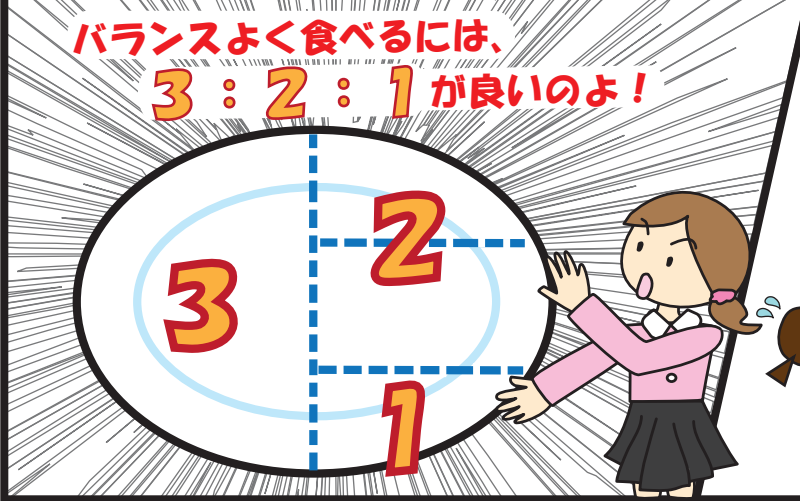
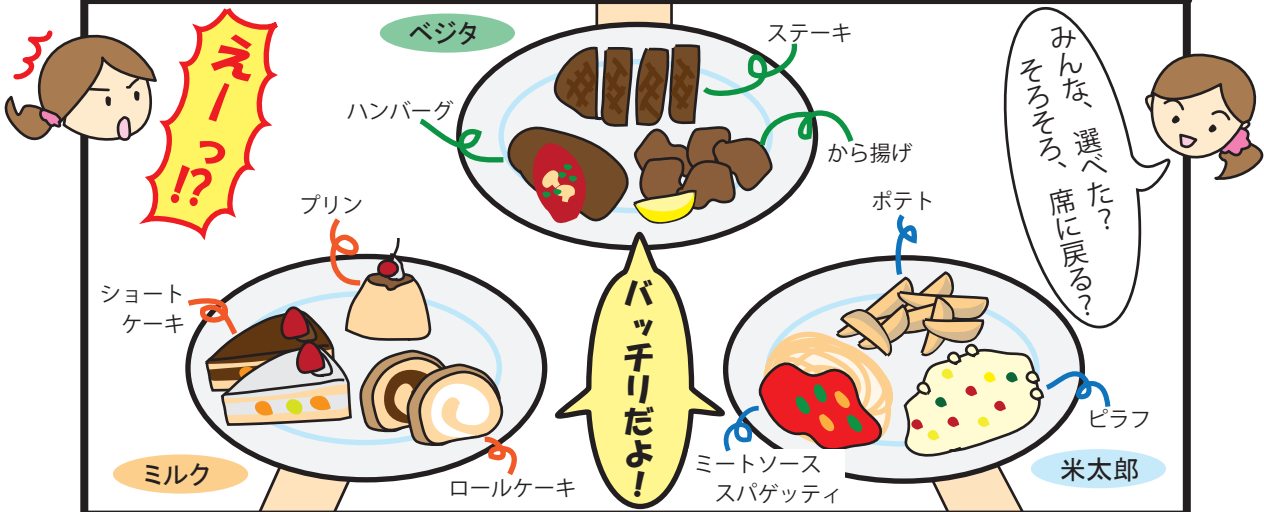
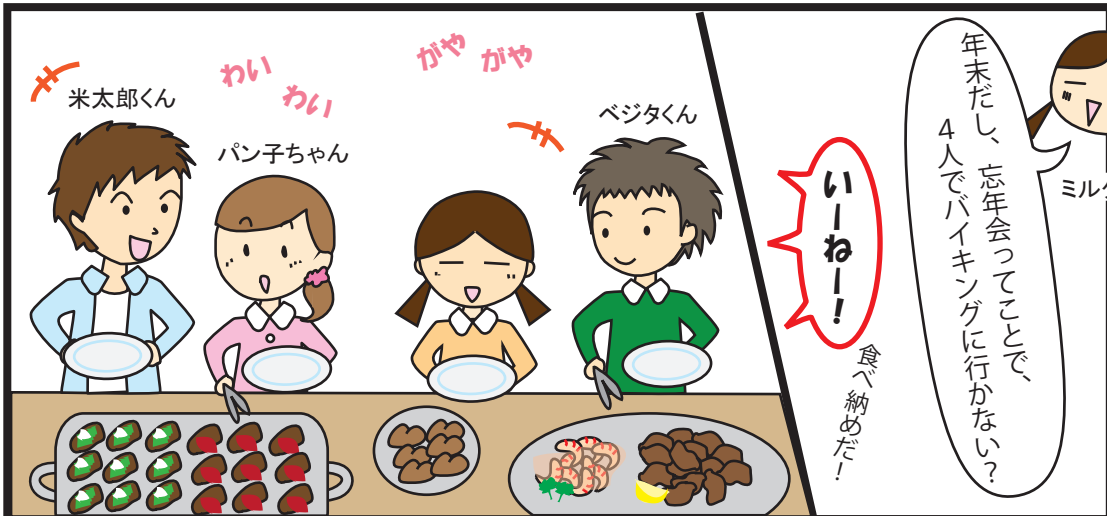


バランスよい食事は **3 : 2 : 1** だっー！ の巻



いくらバイキングでも、
そんな食べ方、
ダメでしょ！

ミルクちゃん、甘い物とりすぎ！
肉ばかり！
ベジタくん、名前のわりに、
炭水化物だらけ！

だから、
バランスが大切なんだって！

安心して下さい
全て野菜ですよ

食べ過ぎているように
見えるでしょ？

そうなのか～

の割合で食べると、
バランスの良い食事になるのよ
プラスで、牛乳や果物も
取り入れてね♪

主食 (米・パンなど) が **3**
副菜 (野菜料理) が **2**
主菜 (肉・魚料理) が **1**