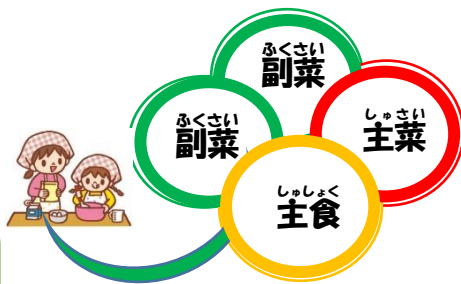


4つのお皿がそろってヘルシー（お子様の成長を促す食事）

# 合い言葉は「四つ葉のクローバー」

## 食生活を見直そう

誰かと一緒に楽しく食事をする事は、人と人との心をつなぎます。  
「朝食を毎日食べる事」や「主食・主菜・副菜をそろえた食事を食べる事」、「野菜や果物をしっかり食べる事」を心がけ、楽しい食卓を囲みましょう。  
「第3次ひがしまつやま健康プラン21」概要版より



1食に**きいろい**お皿（主食）が1つ、  
**あかい**お皿（主菜）が1つ、  
**みどりの**お皿（副菜）が2つ  
 この組み合わせが1日に2回以上  
 できれば**えいよう**栄養バランスばっちりだよ！

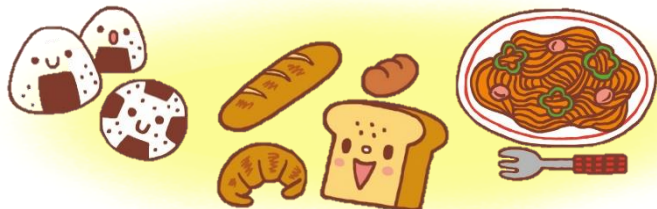
## 副菜

野菜・海そう・芋などが中心の料理

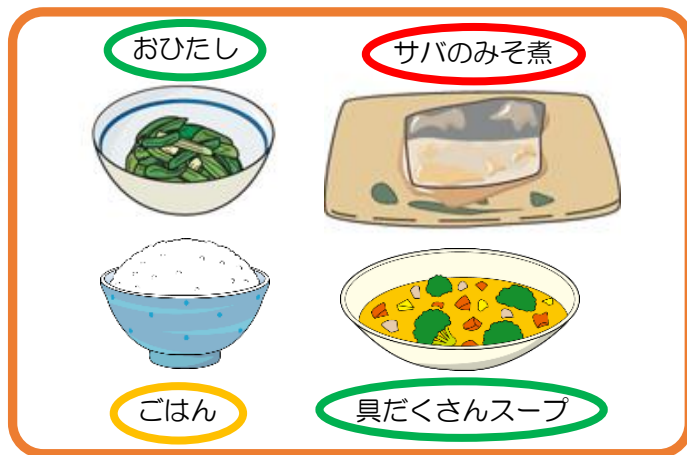


## 主食

ごはん・パン・めんが中心の料理

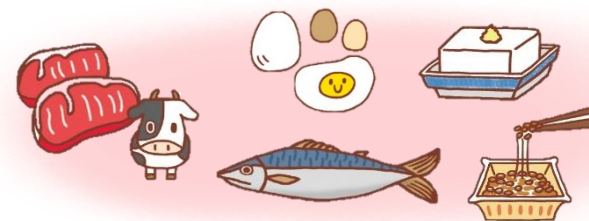


料理のそろえ方（例）



## 主菜

肉・魚・卵・大豆製品が中心の料理



## その他

乳製品・果物・飲み物・菓子・少量のもの



※ 食べる量はお子さんにあわせてあげてください。 東松山市健康推進課（保健センター） Tel 0493-24-3921