

果物
くだもの
いちにちいっかい
1日1回とりましょう

牛乳・乳製品
ぎゅうにゅう・にゅうせいひん
いちにちいっかい
1日1回とりましょう

ぶくさい 副菜

びょうき からだ
病気から体をまもってくれる

しゅさい 主菜

ち にく ほね
血や肉や骨になる

ぜんぶそろって
バランスOKだもん!!

やつしろしょくい
八代の食育ランチョンマット

しゅしょく 主食

ねつ ちから
熱や力のもとになる

ぶくさい 副菜 (汁物)

しるもの
びょうき からだ
病気から体をまもってくれる

