



9月のぶちうま食育スローガン

主食・主菜・副菜で バランスよく

副菜

野菜、きのこ、
海藻、いも

主食

ごはん、パン、
麺類など



主菜

肉、魚、卵、
大豆製品

その他

汁物、果物、
乳製品