

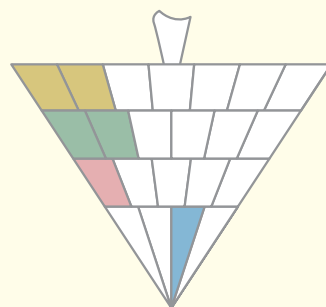
# 朝・昼・夕で食事バランスを考えた献立例

1日2,200kcal (±200kcal) の場合

## 朝食



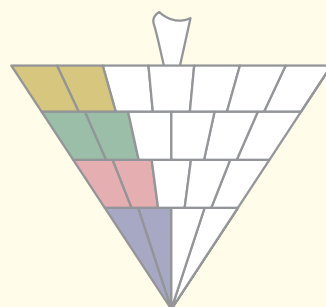
- ご飯 【主食2つ】
- 貝だくさん味噌汁 【副菜1つ】
- 納豆 【主菜1つ】
- お浸し 【副菜1つ】
- みかん 【果物1つ】



## 昼食



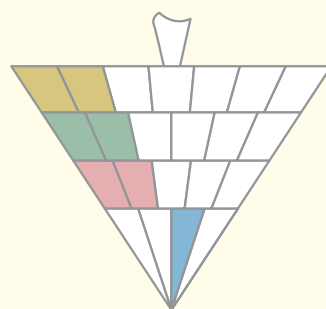
- お好み焼き  
(肉・卵・そば入り)  
【主食2つ・副菜2つ・  
主菜2つ】
- 牛乳  
【牛乳・乳製品2つ】



## 夕食

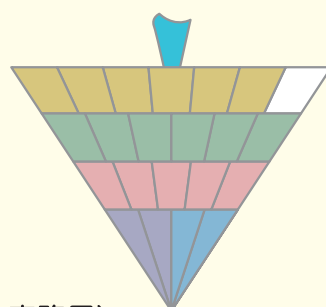


- かきめし  
【主食2つ・主菜1つ】
- 野菜の煮物  
【副菜2つ】
- 茶碗蒸し【主菜1つ】
- りんご(果物1つ)



撮影:(有)石原写真事務所

1日の合計



### 広島県食育推進計画(平成20年3月)

～食を知り みんなとつながる 食育の推進～

計画では、「朝食を欠食する県民の割合の減少」や「食事バランスガイド等を参考に食生活を送っている県民の割合の増加」を目標に掲げています。食事バランスガイドを上手に活用して、健康的な食習慣を身につけましょう。

お問合せ:広島県健康福祉局健康対策課(ひろしま食育・健康づくり実行委員会事務局)  
〒730-8511 広島市中区基町10番52号 TEL 082-513-3076