

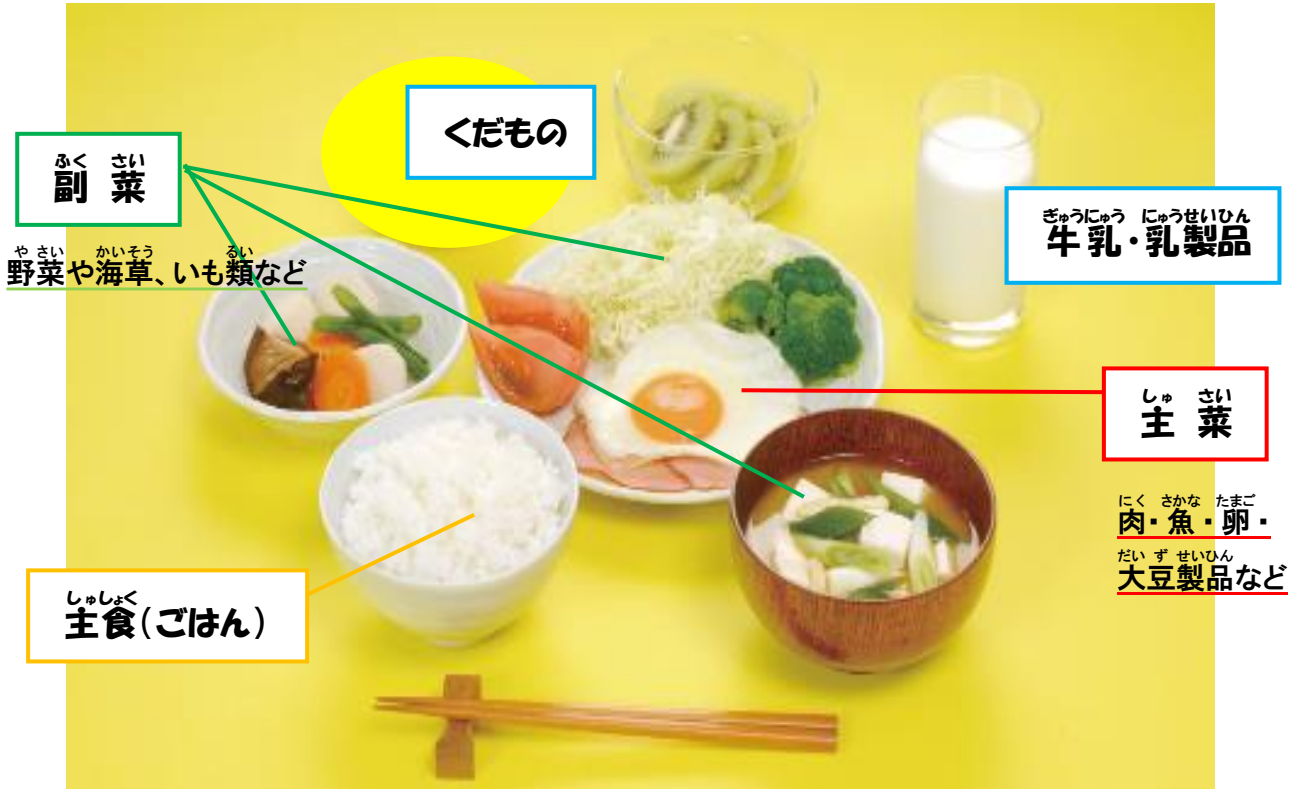
にほんがたしよくせいかつ

# 日本型食生活について知ろう

にほんがたしよくせいかつ

## 日本型食生活って？

「日本型食生活」とは、ごはんを主食として、主菜・副菜と、適度に牛乳・乳製品やくだものを加えたバランスのとれた食事のことで



ごはんを中心としたバランスよい食事は、健康に良いということで、世界からも注目されています！



## ごはんはどんなおかずにも合う！

主食のごはんは、和食はもちろん、洋風や中華のおかずにもよく合うので、栄養バランスがとりやすくなります。

給食でも、ごはんに合わせていろいろなおかずが出ています。

よくかんで、しっかり食べましょう！

