やってみよう！

手軽に栄養バランスを整えるコツ

インスタントラーメンを
作るときに…

卵などの主菜、
キャベツやもやしなどの野菜、
冷凍野菜などを入れて

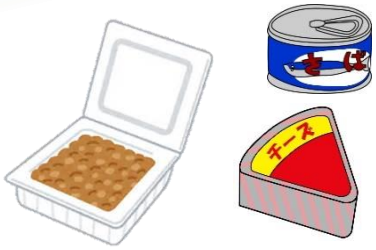
具だくさんラーメンに！

冷凍ピザを焼く前に…

ツナ缶などの主菜、
トマトなどの野菜を入れて

具だくさんピザに！

そのほかにも…
ちょい足しで栄養バランスアップ！！



主菜を補えるもの

副菜を補えるもの

特に野菜・海藻・きのこ・豆類は
給食のない日に不足しやすい食品です！
積極的に取り入れましょう！