


一汁三菜の日

皆さんは、食事の際に「一汁三菜」を意識していますか？毎月 13 日は「一汁三菜の日」とされています。一汁三菜とは、主食のほかに 1 品の汁物と、3 品のおかず（主菜 1 品・副菜 2 品）を組み合わせた献立のことで、バランスよく栄養素を摂取できると言われています。

一汁三菜の道 入門編

いきなり一汁三菜を揃えるのが難しい方は、少しずつ近づけていきましょう。




味噌汁を具沢山にすることで、1 菜と数えることができる！



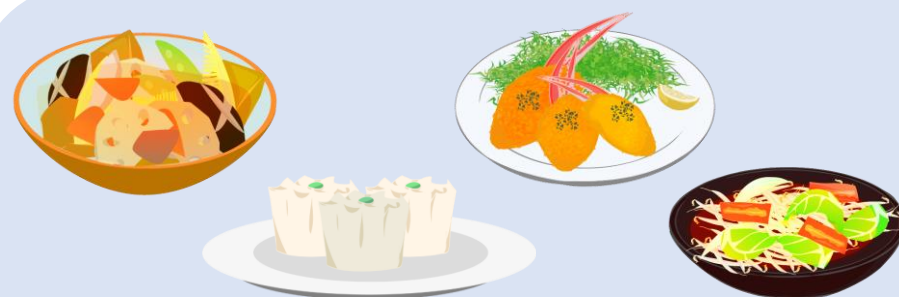
丼ものを食べる際は、サラダなどを 1 品追加する

一汁三菜の道 上級編

一汁三菜を揃えることに慣れてきたら、次のステップに進みましょう！



おかず毎に、なるべく食材が被らないようにすることで、様々な栄養素を摂取することができる！



煮る・焼く・揚げる・蒸すなど…
調理方法は被らないようにする！