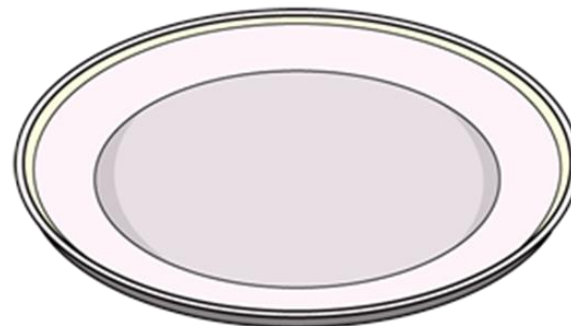


～食卓の近くにおいて、毎食そろっているか見てみよう～

ぶくさい
副菜 : やさい・きのこ・かいそう



しゅさい
主菜 : にく・さかな・たまご・だいずせいひん



しゅしょく
主食 : ごはん・ぱん・めん



その他 : 水分・くだもの・乳製品

