

そろっているかな？

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせてとることが大切です。その際に、目安となるのが食品を赤・黄・緑の3色にわけて、バランスよく食べる方法（3色食品群）です。
みなさんも3つの色の食品を覚えて、いろいろ組み合わせ食べて食べるようにしましょう。

緑

黄

赤

あか

エネルギーのもとになるよ！



体をつくるもとになるよ！

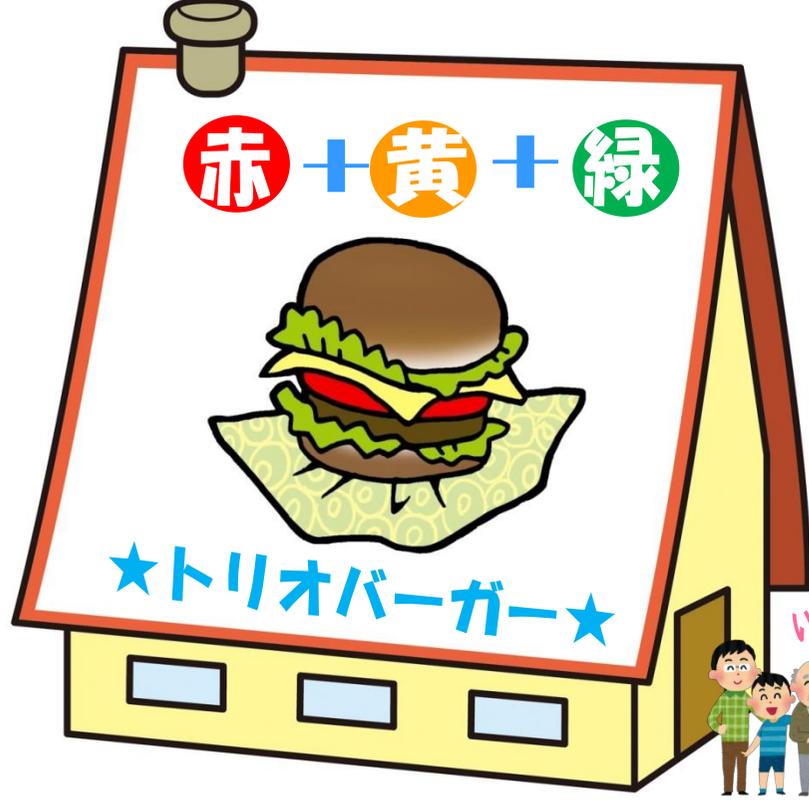


体の調子をととのえるよ！



みどり

おうちで作って食べよう！ 赤黄緑 3色そろった トリオバーガー



いただきまーす！



★たからづか食育推進事業★
宝塚市立健康センター

★わが家の特製トリオバーガー★

赤・黄・緑から、好きな具材を選んでね！

赤 + 黄 + 緑

《黄色》

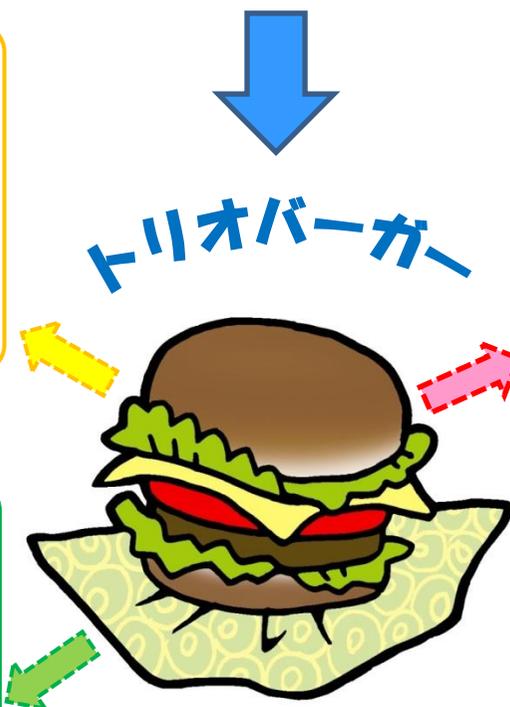
- バンズ（横半分にスライス）
- 食パン・ロールパン
（ハンバーガーじゃないけれど・・・）
- ライス（焼おにぎりにしてもOK!）等
※パンはトースターやフライパンで焼くとさらにおいしいよ！

《緑色》

- レタス
- きゅうり（ななめスライス）
- きゃべつ（せん切り）
- トマト（横にスライス）
- たまねぎ（スライス・輪切り）
- アボガド 等

《赤色》

- ハンバーグ
 - チーズ
 - 卵（目玉焼き・ゆで卵）
 - ハム
 - ハムと卵のスクランブルエッグ
 - ハムステーキ
 - 豚かつ・牛かつ
 - 焼肉
 - コロッケ
 - エビのかき揚げ
 - 魚のフライ（アジ・タラ等）
 - 焼き魚（さば・さけ等） 等
- ★夕食のおかずを使って翌朝に家族みんなで作ってもいいよね(*^*)v



お好みで・ 《味付》

- ケチャップ
- レモン汁
- タルタルソース（ゆで卵・玉ねぎのみじん切り・マヨネーズ）
- とんかつソース
- 塩・こしょう
- マヨネーズ
- 焼肉のたれ
- 粒マスタード
- 等