

「こまごわやさしいにたにた」 を食べてバランスの良い食事を目ざそう♪



こま 穀類	ごま まめ	わ わかめ	やさ 野菜	しい 魚	に 椎茸	た いも	に 肉	た 卵	た 乳製品	た 果物
米 パン 麺類	豆腐や厚揚げ、納豆 などの大豆製品	わかめや昆布 などの海藻類	緑黄色野菜や 淡色野菜など	魚やイカ、エビなど	椎茸やシメジ などのきのこ類	ジャガイモやサツマイモ などのいも類	豚肉や牛肉、鶏肉 などの肉類	たまご類	牛乳やヨーグルト などの乳製品	リンゴやミカンなど

1日これらの食材をまんべんなく食べてみよう！

朝

全種類がとれる1日の献立例をご紹介します



昼



夕



いろいろな食材をそろえると、噛み応えも増し、食べ過ぎ防止にもなりますよ！



発行：伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士
Tel：0463 (94) 4609 (直通)

ゼロ 目指せ食品ロス0！～冷蔵庫の整理整頓～

冷蔵庫を整理すると・・・

- ◆欲しい食材がすぐ見つかる！
- ◆買い物前に確認しやすいので、 unnecessary 買い物が減る！

- ☑ 小さいものはカゴを活用
- ☑ フリースペースを用意しておくことも大切



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

《整理整頓のコツ》

- ① 食品をカテゴリ分けする
- ② それぞれの置く場所を決める
- ③ フリースペースを作る
- ④ ストックのルールを決める
(期限が近い食品を手前などに)

冷蔵庫を整理して「食品ロス0」を目指しましょう！！

発行：伊勢原市 環境美化センター
Tel：0463 (94) 7502 (直通)