

# 「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♪



<b>こま</b> 穀類	<b>ごま</b> まめ	<b>わ</b> わかめ	<b>やさ</b> 野菜	<b>しい</b> 魚	<b>に</b> 椎茸	<b>た</b> いも	<b>に</b> 肉	<b>た</b> 卵	<b>た</b> 乳製品	<b>た</b> 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



☑ 日付や名前を書くときは、ホワイトボード用のペンを利用すると書き換えが簡単

☑ 使いかけや早く食べたいものはクリップで留めて目立つ場所に

☑ 中身が見える透明容器を活用

☑ 早く食べるものは目立つ場所に

☑ 冷凍庫は「縦」収納



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)