何を食べたらコマが上手く回るかな？

クリアファイルの料理例から、１日の食事を自分で選び色をぬろう

～ 和歌山の郷土料理も献立に取り入れてみよう ～

主食	１つ分＝	茶がゆ1杯	柿の葉寿司2個	２つ分＝	めはりずし2個
副菜	１つ分＝	えんどうの卵とじ	若竹煮	２つ分＝	のっぺ
主菜	１つ分＝	高野豆腐	黒豆五目煮	３つ分＝	クジラの竜田揚げ

朝食

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
合計					

昼食

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
合計					

夕食

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
合計					

１日の合計	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物

令和4年度　消費･安全対策交付金　地域での食育の推進事業