

しゅしよく

しゅさい

ふくさい

主食

主菜

副菜

をそろえて食べよう



焼き魚定食

どれも、  
「主食」「主菜」「副菜」を  
組み合わせた食事だよ



ミートソーススパゲティ  
+ サラダ



ロコモコ丼



チキンスープカレー  
+ ご飯



旭川市の食育ホームページはこちら

(検索方法)旭川市役所トップページ→くらし→  
健康・福祉・衛生・ペット→旭川市の食育

スマホで  
今すぐ確認!



あさひかわ食の健康づくり応援の店 令和6年2月発行  
旭川市保健所保健指導課