

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



酢豚 + ご飯



焼きそば



クリームシチュー  
+パン



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7年3月発行  
旭川市保健所健康推進課