

日本型の食事
スタイルは
ご飯(主食)と
一汁三菜だよ



ちば型食生活

鮮度が良くて種類が豊富な、おいしい千葉県産の農畜産物や水産物を上手に食事に取り入れたバランスのよい食生活のことです。

グーパー食生活

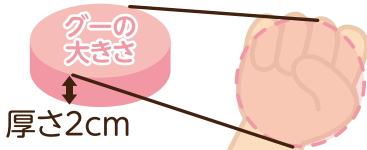
「ちば型食生活」の食事実践スタイルです。
おかずの1食分のおおよその望ましい量を簡単に考えるためのものです。

ちばの食材は、鮮度が良くて種類が豊富！

毎日食べようちばの恵み

主菜はグー

主菜の1食分の量は
グーの大きさ
厚さ2cmをめやすに!



主菜になる食品は?



副菜はパー

副菜の1食分の量は
パーにたっぷり
めざして!



副菜になる食品は?



くわしく知りたい場合は、栄養士・管理栄養士にお聞きください

