

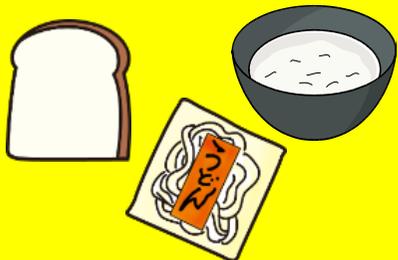
# 「1日3回の食事」と「おやつ」が子どもの食事

## バランスのいい食事



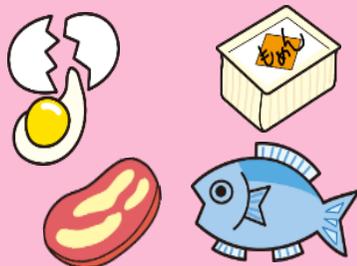
## おやつ = 軽い食事

### 主食



エネルギーになる

### 主菜



からだを作る

### 副菜



からだの調子をととのえる

### エネルギー補給



### ビタミン補給



### カルシウム補給



量: 子どもの片手にのるくらい