

「何を、どれだけ
食べたらよいか」を
自分で判断し、実行できる
それが“食事力”です

目指せ！
一汁三菜

食事力を 身につけよう

基本の 食事のかたち

主食

ごはん・パン・麺類など
身体のエネルギーとなり
力や体温になる

食材毎に栄養の種類は
様々なので毎日変えて
選ぶとバランスが整います

副菜

小鉢のおかず
野菜、芋、海藻、卵などのおかず
ビタミン・ミネラル・食物繊維など
身体の調子を整える

主菜

メイン料理・肉・魚・卵など
血や筋肉など身体を作る

揚げもの
ばかりでなく、
炒め物や魚なども
選びましょう

汁物

具たくさんの汁物などに
すると栄養バランスが
さらにアップ

丼・麺にも プラスワン♪



or



or



お好きな
メニューに

もう一品!!

栄養バランスを
サポート

ほうれん草ゴマあえ

豚汁

ポテト&コーンサラダ

薩摩ハーブ鶏のレバー煮

温泉たまご

茄子ナムル

冷奴

味噌汁

きんぴらごぼう

ひじき煮

パンプキンサラダ

オクラのお浸し

だし巻き玉子

学食とっとコープ
毎日の「ちゃんと食べる」を応援します
メニューの詳細情報や食べ方の提案、
開発ストーリーも！皆さんの食生活を
支える大学生協の学食情報サイトです

栄養バランスを
チェック

※写真はイメージです