

わ しょく はい ぜん
和食の配膳

しよ しょく しゅ さい ふく さい ただ い ち なら
～ 主食・主菜・副菜を正しい位置に並べてみましょう～

お手伝い
できましたよ!



ふく さい
副菜



や さい かい
野菜、いも、海そう、きのこを
おも ざいりょう りょうり
主な材料にした料理

しゅ さい
主菜



さかな にく だい す
魚、肉、たまご、大豆を
おも ざいりょう りょうり
主な材料にした料理

しゅ しょく
主食



ごはん、パン、めんなどの穀類を
おも ざいりょう りょうり
主な材料にした料理

しる
汁もの

