

★☆☆ バランスよく食べよう ☆☆☆

主食・主菜・副菜をそろえて、バランスの良い食事をめざそう！

ふくさい
副菜 (体の調子をととのえる
もとになる)
やさい・きのこ・海そうです
一日の目安は **5皿**
● のなかま



しゅさい
主菜 (体をつくるもとになる)
肉、魚などの一食の目安は、
およそ手のひらサイズ1つぶん
(大人サイズではありません)
● のなかま





しるもの
汁物
具たくさんにすると副菜になり、
野菜がとりやすく、おいしくなり
ます。

しゅしょく
主食 (熱や力のもとになる)
ごはん・パン・めんなど
☆菓子パンは「菓子」で、パン
ではありません
● のなかま



すいぶんほきゅう
水分補給
のどがかわいた時やごはんの
時は、水かお茶を飲もう！




にゅうせいひん
乳製品
(牛乳・ヨーグルト)
1日の目安 : 400ml



給食のある日でも、もう1杯牛乳を
飲もう

くだもの
果物
1日の目安 : 150~200g



夕食後よりも朝食やおやつの時が
おすすめ

かんしょく
間食(おやつ)
1日の目安 : 160~200kcal



菓子のエネルギー表示を確認
しよう
(乳脂肪分高めアイスや油を使
ったものはカロリーが高めです)