

「食事バランスガイド」を使ってみよう！

1日分の適量「つ」

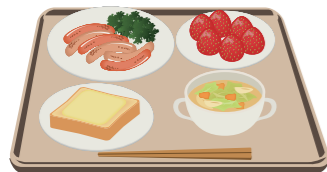
がっこうきゅうしよくせつしゅきじゅん
(学校給食摂取基準に基づく、10～11歳の目安量)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
4～7つ	5～6つ	3～5つ	2～3つ	2つ

1日の食事記録

(例)

朝食



料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
チーズトースト	1つ			1つ	
野菜スープ		1つ			
ウインナー2本			1つ		
いちご6個					1つ
合計	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ

★今日の給食は何だったかな？朝食を例に、表に料理名を書き出して、「つ」を数えてみよう

給食(昼)



料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
合計					

★おうちの人と一緒にコマのバランスがよくなる夕食を考えてみよう

夕食



料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
合計					

★主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の1日の合計はいくつかな？右のコマに色をぬろう！

1日の合計	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物

★朝食を例に、昼食、夕食の色を「コマ」にぬってみよう！

みず ちゃ
水・お茶

運動

バランスの良いコマになったかな？
ならなかった場合は、何を足すと良くなるかクリアファイルの料理例や下の料理例を参考に考えてみよう！

主食 4～7つ

副菜 5～6つ

主菜 3～5つ

牛乳・乳製品 2～3つ

果物 2つ

薬子・嗜好飲料 楽しく適度に

ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品

主食…ごはん、パン、めん類など

副菜…野菜やきのこ、いも、海藻を使った料理 (小さいおかず)

主菜…魚、肉、卵、豆腐などを使った料理 (大きいおかず)

★副菜・主菜の料理例

副菜

1つ分 =



紅白なます



もやしナムル



小松菜の和え物

1.5つ分 =



野菜スティック

2つ分 =



ミネストローネ

「給食の野菜のおかず1皿分の量=1つ」です。量が給食よりも少ない場合は、0.5つで計算します。

「給食の肉、魚のおかず1皿分の量=2つ」です。外食をする時など、量が給食よりも多い場合は、3つで計算します。

主菜

1つ分 =



納豆



茶碗蒸し

2つ分 =



エビフライ3本



さばの味噌煮

3つ分 =



かつおのたたき



ステーキ100g

副菜も数えられるおかず



八宝菜

主菜1つ分 + 副菜1つ分



春巻き2個

主菜1つ分 + 副菜1つ分



ぎょうざ6個

主菜1.5つ分 + 副菜1つ分



ロールキャベツ2個

主菜3つ分 + 副菜2つ分