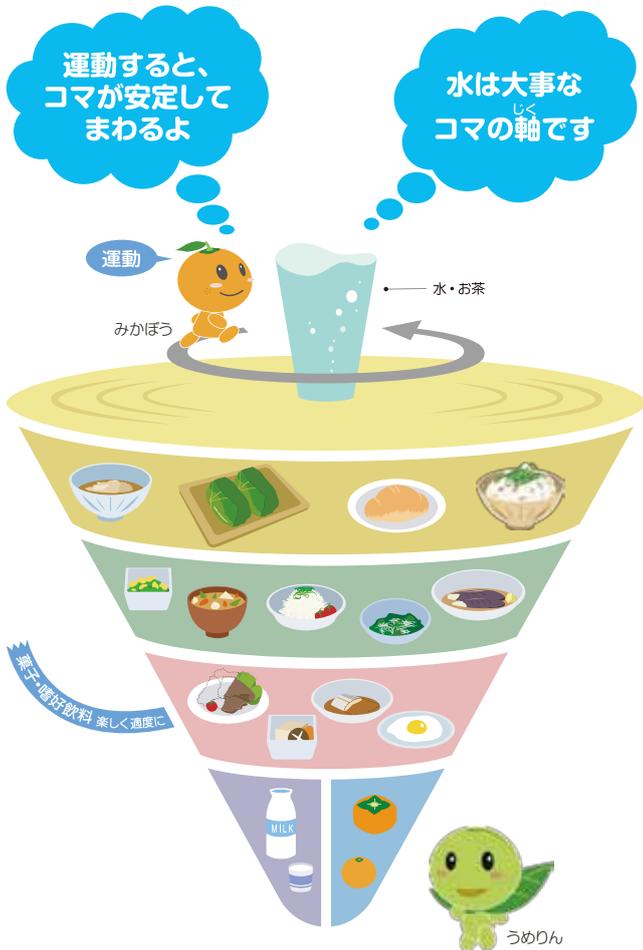


～紀州わかやま～ 食事バランスガイド

「食事バランスガイド」って？

「コマ」のかたちで、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをあらわしたものです。



紀州わかやま「食事バランスガイド」は、厚生労働省及び農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

主食

ごはんやパン、めん類など炭水化物の多いもので、体を動かすエネルギーのもとになります。

1つ分



ごはん小1ばい



おにぎり1こ



食ぱん1まい



米粉ぱん1こ



ちやがゆ大1ばい



柿の葉ずし2こ

1.5つ分



ごはん中1ばい

2つ分



めはりずし2こ



うどん1ばい



うめごはん大1ばい

副菜

野菜やきのこ、海藻を使った料理。体の調子を整えるものが含まれています。

1つ分



やさいサラダ



えんどうの玉子とじ



あげなすしょうがじょうゆ



ひじき煮



ほうれんそうのおひたし



すのもの(わかめとじゃこ)



わかやまやさいいっばいみそ汁



わかたけ煮

2つ分



やさいいため



ちくぜん煮

主菜

魚、肉、たまご、とうふなどを使った料理。体をつくるもとになるものが含まれています。

1つ分



めだまやき



こうやとうふにも



ゆどうふ



マグロのさしみ



やきとり



ウインナーソティ

2つ分



煮魚(タチウオ)

3つ分



クジラたつたあげ



とりからあげ



ハンバーグ

果物

体の調子を整えるものが含まれています。

1つ分



みかん



カキ



キウイフルーツ



イチゴ



もも



はっさく半分

牛乳・乳製品

骨や歯をつくるのにかかせません。

1つ分



チーズ



ヨーグルト

2つ分



牛乳

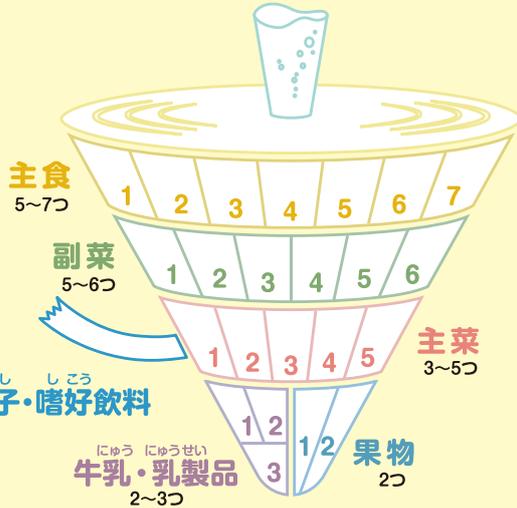
おかしやジュースなど嗜好飲料は1日200キロカロリー以下をめやすにしましょう

200キロカロリーのめやす
 ・ショートケーキ 小1こ
 ・ポテトチップス 1/2ふくろ(30g)
 ・甘いジュース コップ2はいと半分
 「キロカロリー」はエネルギーの単位です。

主食 **副菜** **主菜** ぎゅうにゅう にゅうせいひん **牛乳・乳製品** **果物** をバランスよく組み合わせて『コマ』をきれいに回しましょう。

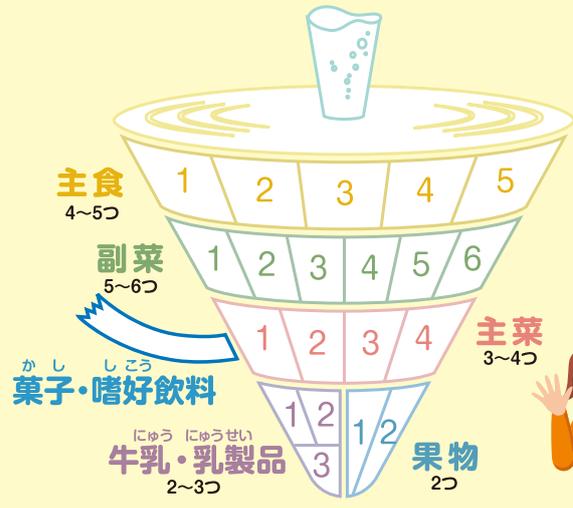
てきりょう **じぶんの適量『コマ』チェック!**

男子 (10~11才) 用



1日に必要なエネルギー
2000~2400キロカロリー

女子 (10~11才) 用



1日に必要なエネルギー
1400~2000キロカロリー

1日分の食事を書きだして数えてみよう

月 日

1日の適量	主食	つ	副菜	つ	主菜	つ	牛乳・乳製品	つ	果物	つ
朝ごはん										
昼ごはん										
おやつ										
夕ごはん										
1日の合計	主食合計		副菜合計		主菜合計		牛乳・乳製品合計		果物合計	

【数え方の例】給食メニューで数えると...

昼ごはん	ごはん	2	大根サラダ やさしいつばい みそ汁	2	からあげ	2	牛乳	2	みかん	1
------	-----	---	-------------------------	---	------	---	----	---	-----	---



食べた「料理」を「1つ」「2つ」って「つ」で数えて、何をどれだけ食べたらいいか考えるんだね!

バランスが悪いとたおれるよ~

