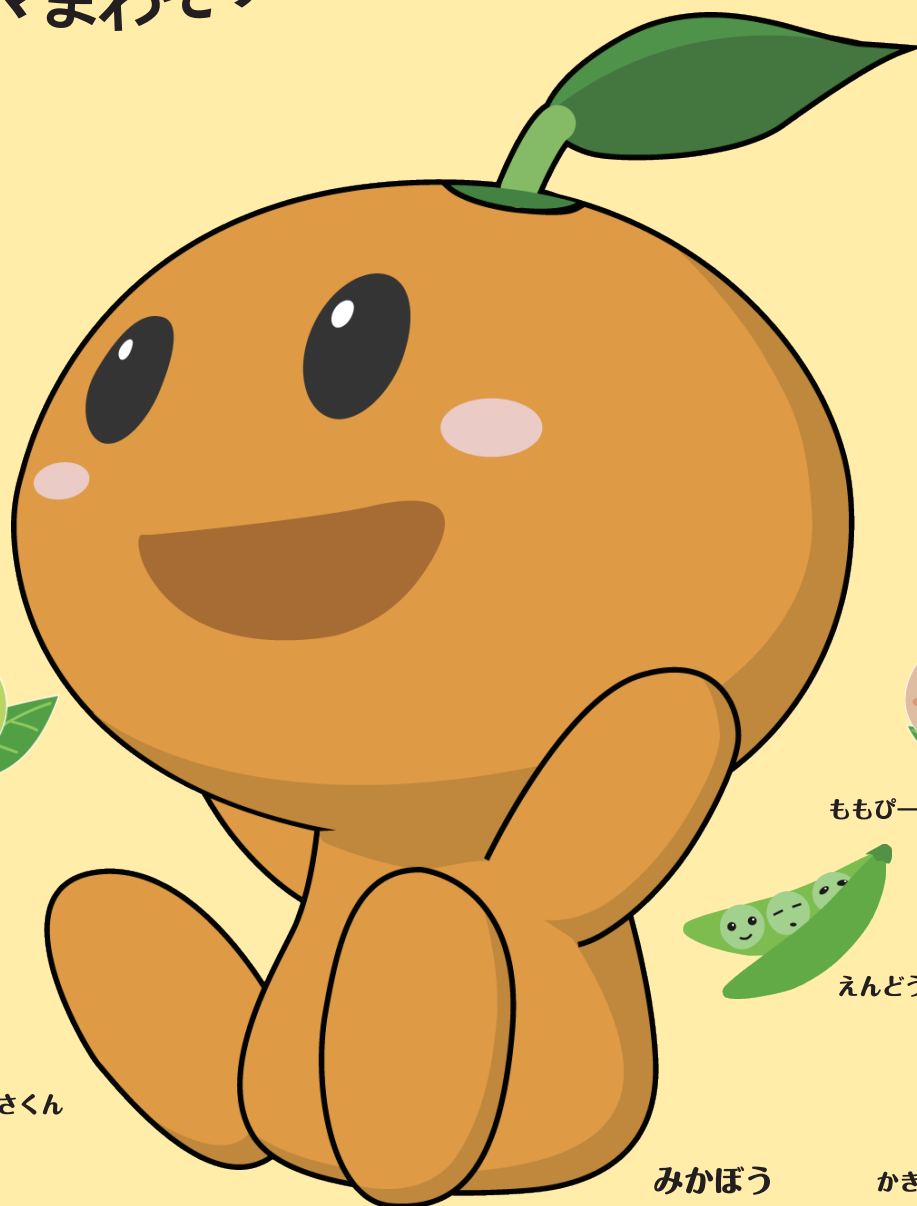


# おいしく! たのしく!

食事バランスの  
コマまわそう



うめりん



はっさくん



ももぴー



えんどうず



かきたん

みかぼう

# ～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。



## 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



食ばん1まい



米粉ばん1こ



ちやがゆ大1ばい



柿の葉すし2こ

1.5つ分



ごはん中1ばい

2つ分



めはりすし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、いも、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



あげなすしょうがしじょうゆ



ひじき煮



ほうれんそうのおひたし



すもの(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(たんぱく質)が含まれています。

1つ分



めだまやき



こうやどうふのもの



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(ビタミン)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欠かせません。

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ぶくろ(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。