

「食事バランスガイド」って？

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを「コマ」の形で表したものです。
食べた量だけ、コマに色をつけ、全部色がいたら、バランスのよい食事になります。
バランスよく食べて、運動して、食事バランスのコマを回そう！水分補給も忘れずに！



1日の適量 (10～11歳)

活動量	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
①部屋で遊ぶことが多い人	5つ	5つ	4つ	3つ	2つ
②外でよく遊ぶ人	6つ	5つ	5つ	3つ	2つ
③外でよく遊び、放課後もスポーツをしている人	7つ	6つ	5つ	3つ	2つ

1日の適量は、年齢や性別、活動量によって変わります。上の表は小学生(10～11歳)の目安量です。

料理例

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杯 = おにぎり(1個) = 食パン(1枚) = ロールパン(2個) = ごはん中1杯
2つ分 = ごはん大1杯 = かけうどん = ざるそば

給食のごはん1杯分は、標準で2つ分です。半分に減らしている人は1つ分です。

副菜

野菜やきのこなどの体の調子を整えるものが含まれています。
(食事バランスガイドでは、いも類や海藻類も副菜に含まれます。)

1つ分 = 野菜サラダ = ポテトサラダ = かぼちゃの煮物 = きんぴらごぼう = 酢の物(わかめとじゃこ)
= ひじき煮 = おひたし(ほうれん草) = 野菜たっぷりみそ汁 = コーンスープ = 2つ分 = 野菜炒め = ちくぜん煮

給食の野菜のおかず1皿分の量＝副菜1つ分です。メインのおかずの付け合わせ(ブロッコリー・トマト等)は、0.5つ分。ラーメンやハンバーガーのネギやレタスは量が少ないので、0つです。

主菜

魚、肉、卵、豆腐などを使った料理。体をつくるもとになるものが含まれています。

1つ分 = めだまや目玉焼き = 高野豆腐の煮物 = ひやっこ冷や奴 = ウィンナーソテー = さしみ刺身(3切) = 納豆
2つ分 = にぎかな煮魚 = やぎかな焼き魚 = マーボー豆腐 = エビフライ
3つ分 = からあげ = ハンバーグ = しょうが焼き = トンカツ = ステーキ

給食の肉・魚のおかず1皿分の量＝主菜2つ分です。
外食やおうちで食べる時、量が給食よりも多い場合は、3つ分で計算します。

牛乳・乳製品

骨や歯をつくるのにかせません。

1つ分 = 牛乳(コップ半分) = チーズ = ヨーグルト = 2つ分 = きゅうりや牛乳

果物

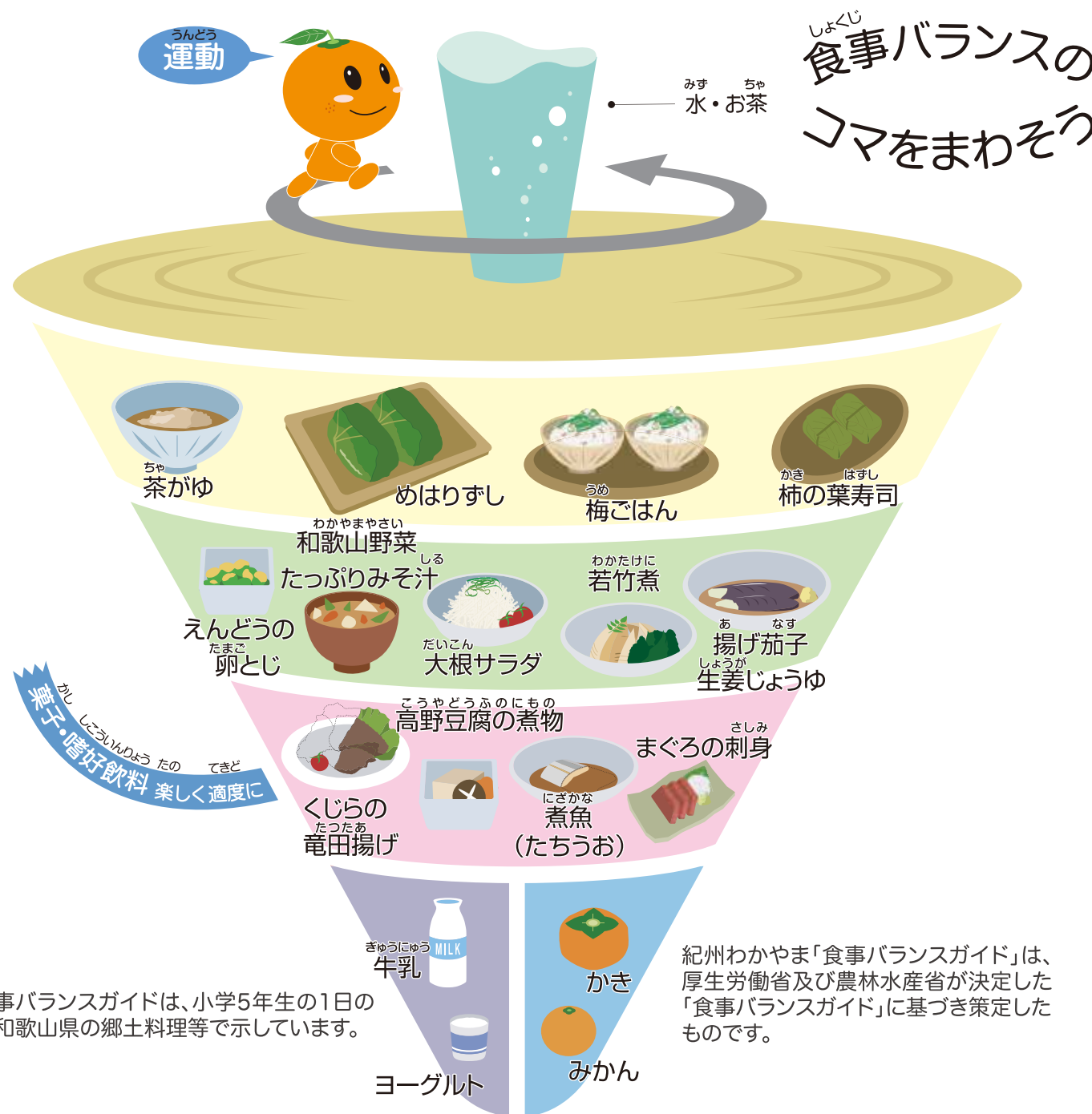
体の調子を整えるものが含まれています。

1つ分 = みかん(1個) = かき(1個) = キウイフルーツ(1個) = いちご(6個) = もも(1個) = はっさく(半分)

令和7年度 消費・安全対策交付金 地域での食育の推進事業

おいしく！ たのしく！

～紀州わかやま～ 食事バランスガイド



この食事バランスガイドは、小学5年生の1日の適量を和歌山県の郷土料理等で示しています。

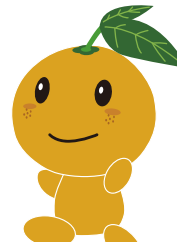
紀州わかやま「食事バランスガイド」は、厚生労働省及び農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。



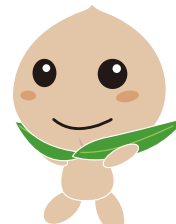
みかぼう



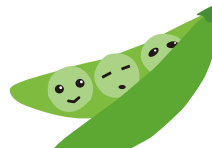
うめりん



はっさくん



ももびー



えんどうず



かきたん