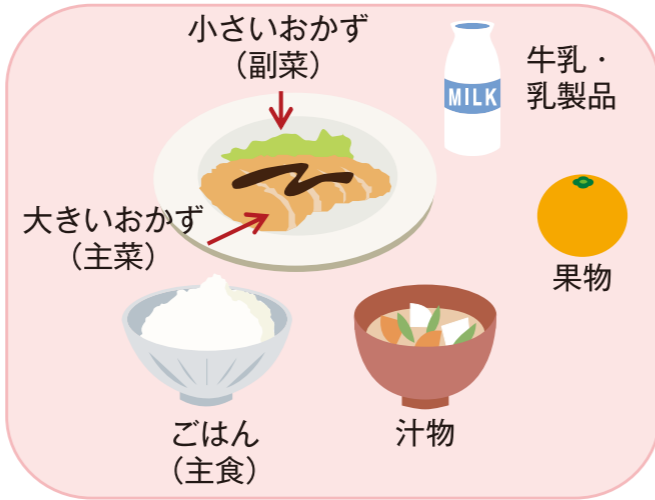
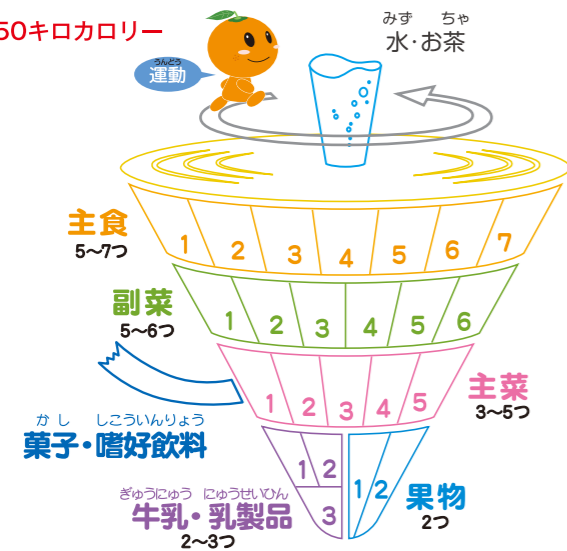


**主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物** をバランス良く組み合わせて『コマ』をきれいに回しましょう。

1日に必要なエネルギー(10~11才)  
 <男の子>  
 1,950~2,500キロカロリー  
 <女の子>  
 1,850~2,350キロカロリー

給食1食分のエネルギー(10~11才)  
 780キロカロリー



「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。

いもは黄色の食品、海藻は赤色の食品ですが、副菜に使われていることが多いため、このグループに分類します。

「卵1個=1つ」、「肉、魚(給食のおかず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。

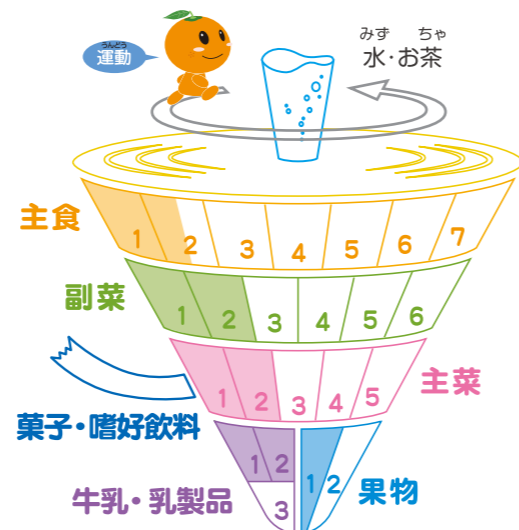
料理名	米、パン、めん	野菜、きのこ、いも、海藻、など	魚、肉、卵、豆・豆製品	牛乳・乳製品	果物
ごはんやパンなど(主食) (ごはん)	ごはん				
大きいおかず(主菜) (チキンカツ)			とりにく		
小さいおかず(副菜) (ポイルやさい)		キャベツ、もやし			
汁物 (けんちん汁)		だいこん、さといも、ごぼう、にんじん	あぶらあげ		
牛乳・乳製品 (牛乳)				牛乳	
果物 (みかん)					みかん
	↓	↓	↓	↓	↓
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
	1.5	2	2	2	1

「つ」は、エネルギーのもとになる食品(黄色)、体をつくるもとになる食品(赤色)、体の調子を整えるもとになる食品(緑色)の量の事です。

例えば、うどんに入っている「ねぎ」は量が少ないため、それだけでは、体の調子を整える力が足りません。「つ」は「0」です。

毎日食べている給食は、少なすぎず、多すぎず、3色の食品がバランス良く使われています。

外食をする時なども、給食で食べる野菜類、肉、魚などと同じ量を目安に食べると、まんべんなくコマがぬれます。



1日分の食事を書きだして数えてみよう

月 日

1日分の適量	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物

朝食

料理名	米、パン、めん	野菜、きのこ、いも、海藻、など	魚、肉、卵、豆・豆製品	牛乳・乳製品	果物
ごはんやパンなど( )					
大きいおかず( )					
小さいおかず( )					
汁物( )					
牛乳・乳製品( )					
果物( )					
	↓	↓	↓	↓	↓
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物

昼食

料理名	米、パン、めん	野菜、きのこ、いも、海藻、など	魚、肉、卵、豆・豆製品	牛乳・乳製品	果物
ごはんやパンなど( )					
大きいおかず( )					
小さいおかず( )					
汁物( )					
牛乳・乳製品( )					
果物( )					
	↓	↓	↓	↓	↓
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物

夕食

料理名	米、パン、めん	野菜、きのこ、いも、海藻、など	魚、肉、卵、豆・豆製品	牛乳・乳製品	果物
ごはんやパンなど( )					
大きいおかず( )					
小さいおかず( )					
汁物( )					
牛乳・乳製品( )					
果物( )					
	↓	↓	↓	↓	↓
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物

1日分の合計	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物