

# 「食事バランスガイド」って?

1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかを「コマ」の形で表したものです。  
 バランス良く食べて、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日分	料理例
<b>主食</b> 5~7つ 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) = 1.5つ分 = ごはん中1杯 2つ分 = ごはん大1杯 = かけうどん = ざるそば
<b>副菜</b> 5~6つ 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 = 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 = すもの酢のもの(わかめとじゃこ) 2つ分 = ひじきの煮物 = お浸し(ほうれん草) = 野菜たっぷりみそ汁 = コーンスープ = やさしい野菜炒め = ちくせんに筑前煮
<b>主菜</b> 3~5つ 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 = ごやどろふにもの高野豆腐の煮物 = ひやっこ冷や奴 = ウイナーソーテイ = さしみ刺身(3切) 2つ分 = にぎかな煮魚 = やざかな焼き魚 = まーぼーどろふ麻婆豆腐 3つ分 = からあげ = ハンバーグ = しょうがや生姜焼き = トンカツ
<b>牛乳・乳製品</b> 2~3つ 骨や歯をつくるのにかせません。	1つ分 = ぎゅうにゅう牛乳(コップ半分) = チーズ = ヨーグルト = 2つ分 = ぎゅうにゅう牛乳
<b>果物</b> 2つ 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)

※1日分の量(「つ」)は、学校給食摂取基準に基づく、10~11歳の目安量です。  
 ※料理ごとに、料理例の量を見て、食べた量と比べて、単位がいくつになるかを計算してください。

カレー

ごはん中1杯 主食1.5つ

具(肉) 主菜2つ

具(野菜) 副菜2つ

寿司

ごはん大1杯 主食2つ

具(ネタ) 主菜2つ

ハンバーグ

パンズ(パン) 主食1つ

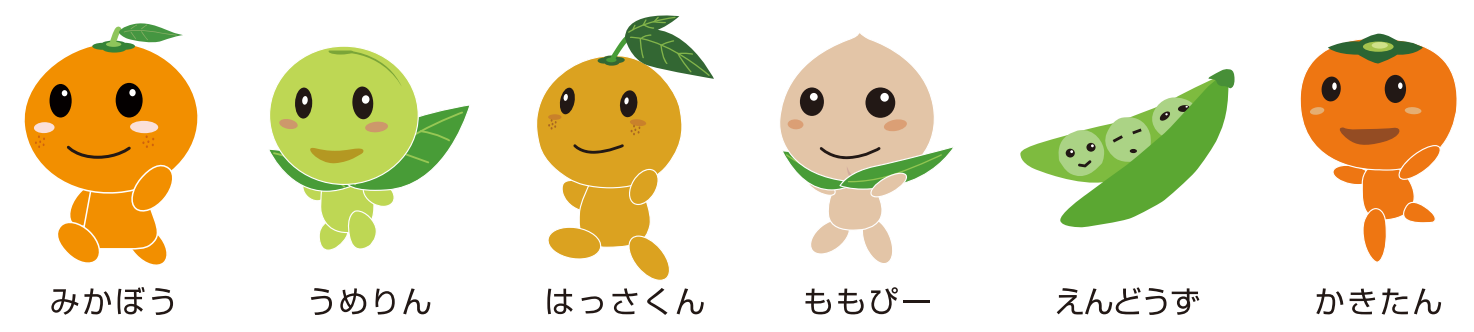
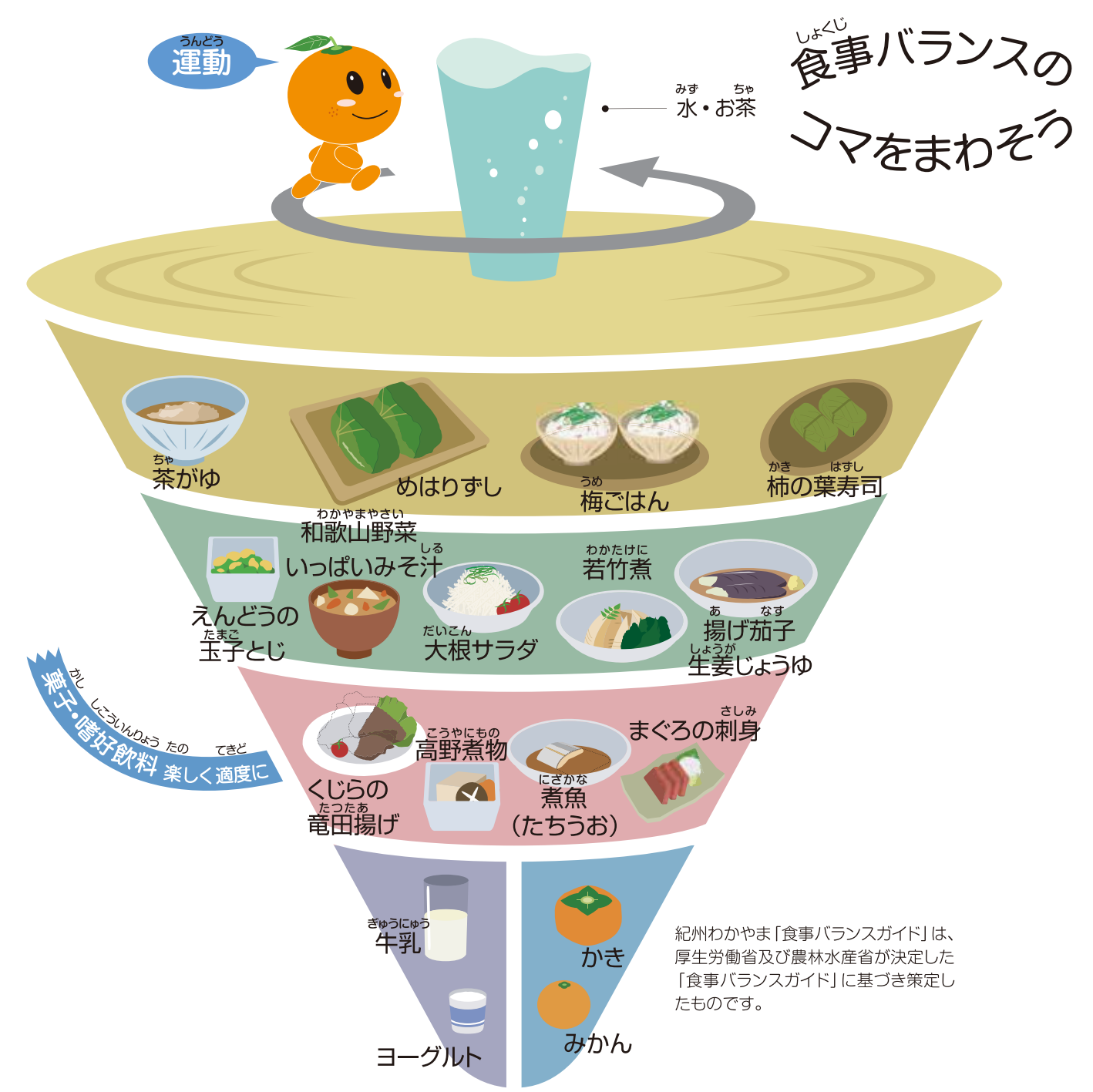
パティ(肉) 主菜2つ

レタスは量が少ないため、副菜0つ

令和3年度 食料産業・6次産業化交付金 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



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。

お菓子やジュースなど嗜好飲料は、1日200キロカロリー以下を目安にしましょう。  
 200キロカロリーの目安  
 ・ショートケーキ 小1個(60g)  
 ・ポテトチップス 1/2袋(30g)  
 ・甘いジュース コップ2杯と半分  
 「キロカロリー」はエネルギーの単位です。