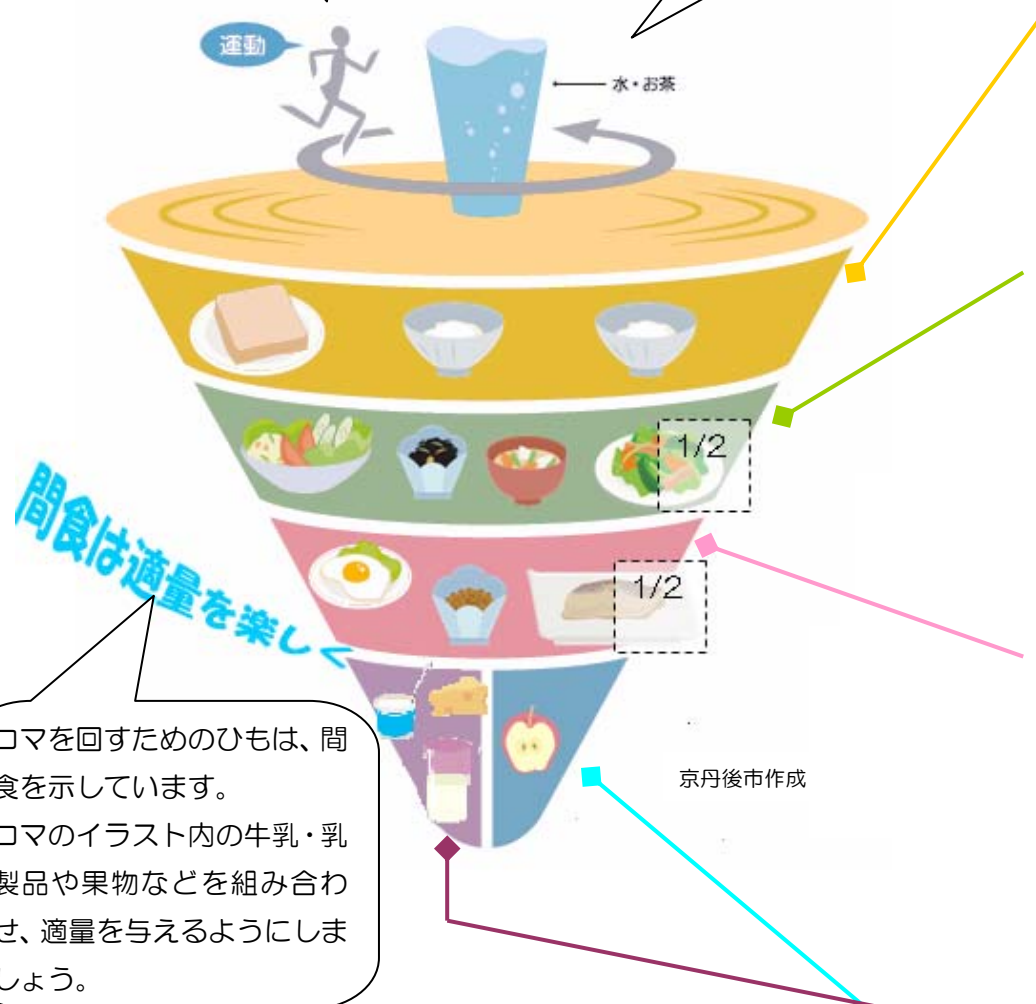


幼児向け食事バランスガイド

コマを回転させるための運動の大切さを示しています。体を使った遊びを楽しみましょう。

コマの軸は、「水・お茶」。水分を十分とる必要があることを示しています。



間食は適量を楽しむ

コマを回すためのひもは、間食を示しています。コマのイラスト内の牛乳・乳製品や果物などを組み合わせ、適量を与えるようにしましょう。

「幼児向け食事バランスガイド」は、3～5歳児の1日の食事の望ましい組み合わせとおおよその量を料理のイラストで示したものです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの料理や食品をバランスよくとれるよう、「コマ」をイメージして描かれ、食事バランスが悪くなると倒れてしまうこと、回転（運動）することによってコマが安定することを示しています。

1 日 分

3~4 主食 (ごはん、パン、麺)
3つ (SV) ごはん (子ども用茶碗) だったら 3~4 杯程度

4 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
3つ (SV) 野菜料理 4皿程度

3 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
3つ (SV) 肉・魚・卵・大豆料理から 3皿程度

3 牛乳・乳製品
3つ (SV)

1 果物
3つ (SV) みかんだったら 1 個程度

※ SVとはサービング (食事提供量の単位) の略

料 理 例

1 っ分 = ごはん 1 杯 (小盛り) = おにぎり 1 個 = 食パン 1 枚 = ㊟パン 2 個
2 っ分 = うどん 1 杯 = スパゲッティ 1 皿

1 っ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具だくさんみそ汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物
= かぼちゃの煮物 = きんぴらごぼう = えだまめ = なます
2 っ分 = 野菜の煮しめ = 野菜炒め = 芋の煮っころがし = ㊟ 1 個

1 っ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き
2 っ分 = 煮魚 = 干物
3 っ分 = 豚肉のしょうが焼き = とんかつ = ハバーグ = 鶏のから揚げ

1 っ分 = プロセスチーズ 1 塊 = ヨーグルト 1 杯 = 牛乳㊟半分

1 っ分 = みかん 1 個 = りんご半分 = かき 1 個 = なし半分 = ぶどう半房 = 桃 1 個 = ㊟ 1 杯

※ コマの中の料理のイラストはあくまでも一例です。また、イラストの料理は大人の量を目安に作成しています。実際にとっている料理の数を数える場合は、料理例を参考にいくつ (SV) とっているかを確認することにより、1日にとりたい目安の量と比べることができます。