

# < 食事の基本 >



● 毎食、「主食」「主菜」「副菜」を揃えましょう

**副 菜**

野菜や芋・きのこを使ったおかず

**主 菜**

肉・魚・卵・大豆製品

**主 食**

ご飯やパン・めん類など

**副 菜**

野菜や芋・きのこを使ったおかず

- 主食：身体を動かすためのエネルギー源
- 主菜：主にたんぱく質や脂質が含まれており、身体の血や肉をつくる
- 副菜：ビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれており、身体の調子を整える

乳製品や果物は適宜食べましょう。  
主食・主菜・副菜を組み合わせ色々な食品を  
まんべんなく食べることが大切です。



# < 1日分の食事をバランスチェックしてみましょう >

○→食べている    △→半分食べている    ×→ほとんど食べていない  
○はいくつありましたか？

| 献立     | 主菜      |         |    | 間食     | 主菜       | 副菜     |         |          | 主食              | 間食      | 水分        | 計 |
|--------|---------|---------|----|--------|----------|--------|---------|----------|-----------------|---------|-----------|---|
| 食品     | 魚介類     | 肉類      | 卵  | 牛乳・乳製品 | 大豆製品     | 緑黄色野菜  | 淡色野菜・海草 | 芋類・きのこ類  | ご飯・麺・パン         | 果物      | 水・お茶      |   |
| 1日の目安量 | 手のひらサイズ | 手のひらサイズ | 1個 | 1杯     | 豆腐なら1/3丁 | 両手軽く1杯 | 両手大盛り1杯 | じゃが芋なら1個 | 1食あたり<br>ご飯茶碗1杯 | みかんなら2個 | 1〜1.5リットル |   |

うし にく たまご ぎゅうにゅう まめ やさい おさう ほんに  
魚いち肉いち卵いち牛乳ひとつに豆ひとつ野菜は6皿にご飯食べ おやつは果物

食べましょう♪

| 例   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 19日 | ○                                                                                   | ×                                                                                   | ○                                                                                   | ×                                                                                   | ○                                                                                   | △                                                                                   | △                                                                                   | ×                                                                                   | ○○○                                                                                 | ○                                                                                    | ○                                                                                     | 8 |
| 日   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |   |
| 日   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |   |
| 日   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |   |
| 日   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |   |
| 日   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |   |
| 日   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |   |

♪歌→みかんの花が 咲いている 思い出の道 丘の道 はるかに見える 青い海 お船がとおく  
かすんでる♪