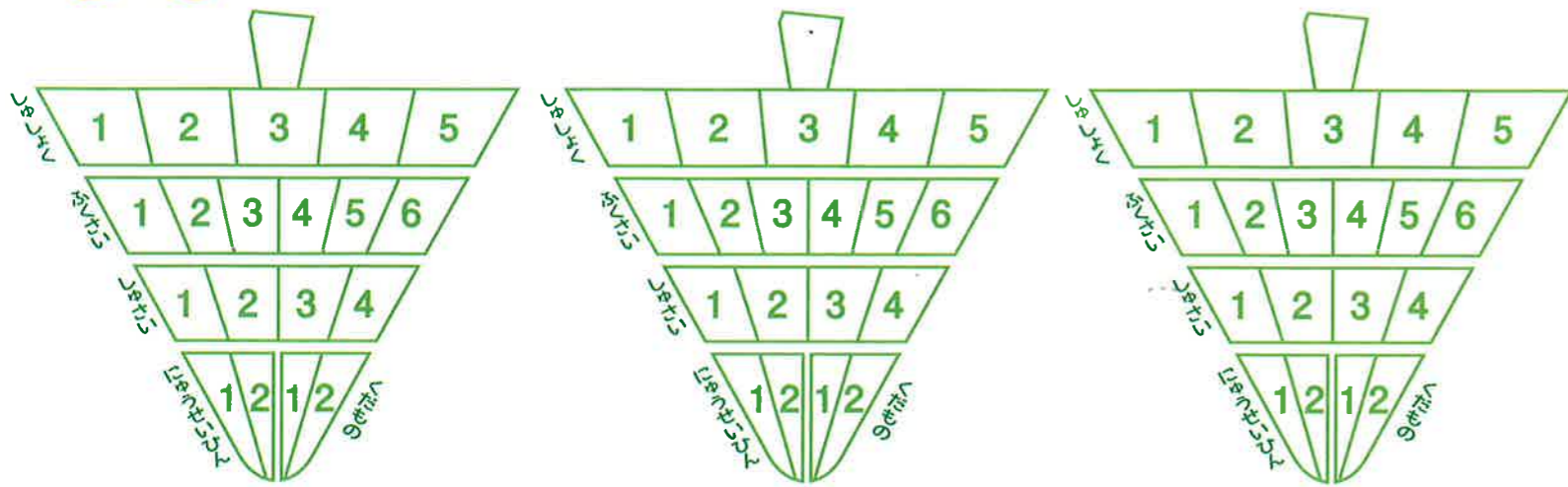




「つ」の数だけ、 コマを塗ってみよう!!



今日みんなの食事やお弁当で主食・副菜・主菜をかくにんしてみよう。

食事 (ランチョンマット)

| | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| 副菜 ふくさい 野菜・海藻・きのこ類など | 主菜 しゅさい 肉・魚・卵・大豆製品など |
| 主食 しゅしょく ごはん・パン・めん類など | 汁物 しるもの 1日1回、臭たくさん |

お弁当箱

| | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| 主食 しゅしょく (ごはん・パン・麺類など) | 副菜 ふくさい (野菜のおかず) |
| | 主菜 しゅさい (肉・魚・卵などのおかず) |

【食事の組み合わせ例】

※活動量によって、主食・主菜・副菜のバランスはくずさず、量を調節して下さい。

| ～朝食～ | ～昼食～ | ～夕食～ | ～間食～ |
|-----------------------------------|--|-------------------------------|---------------------------|
| 朝ごはんで、1日のスタートを元気に！ 毎日しっかり食べよう。 | 臭たくさんのめん類は、栄養 バランスバッチリ、残さず食 べよう。 | 汁物は臭をたくさん入れて、 野菜をたくさん食べよう。 | 3回の食事では不足しがちな 食品を食べよう。 |
| ピザトースト 6枚切り 1枚 | 五目焼きそば | 青菜のゴマ和え | ヨーグルト |
| 目玉焼き | みか 1個 | 魚のムニエル | リンゴ 半分 |
| 牛乳 | | ご飯 | |
| | | 臭たくさんみそ汁 | |

おやつのポイント

1日3回の食事ではとりきれない
エネルギーや水分、栄養素をとろう

☆おやつの時間を決めよう

- ・原則は午後に1回
- ・1～2歳児は午前と午後の2回まで(1回で食べられる量が少ないため)

☆おすすめは、おにぎりやパン(菓子パン以外) 芋、果物、チーズ、
ヨーグルトなど

- ・ファストフード、スナック菓子、菓子パンやケーキ、アイス、チョコレート、
アメなどの油脂分や糖類が多く味の濃い菓子はひかえよう。

☆食事にひびかない量にしよう!.....1日の目安は **150kcal**

| | | | | |
|-------------|--------|-------|-------------|--------|
| (例)【15時】 | | 【10時】 | ヨーグルト (70g) | 50kcal |
| イチゴ (5粒) | 20kcal | 【15時】 | ロールパン | 80kcal |
| ビスケット (小2枚) | 50kcal | | みかん (1/2個) | 20kcal |
| 牛乳 (小コップ1杯) | 90kcal | | 麦茶 (コップ1杯) | 0kcal |



飲み物のポイント

ジュース類には糖分が多く含まれます
飲み物は水やお茶などにしましょう

☆イオン飲料(スポーツドリンク)のダラダラ飲みは虫歯の原因になります。

- ・イオン飲料を水代わりにしないようにしましょう。

☆1日に1回コップ1杯の牛乳を飲みましょう

- ・牛乳の飲み過ぎは脂質の摂り過ぎになります。
牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズ)をあわせて300～400mlまでにしましょう。

ジュースに含まれる砂糖の量は? ※スティックシュガー1本3g (12kcal)

