

★栄養バランスを整えるための 【ごはん+メインおかず+やさい】

栄養バランスのよい食事とは、

- ・炭水化物
 - ・たんぱく質
 - ・脂質
 - ・ビタミン、ミネラル
- 五大栄養素
…などが、偏りなく

取れる食事のこと。コツは簡単。

ごはん、メインおかず、やさい（一汁三菜）
をそろえるだけです。

【ごはん+メインおかず+やさい】

をそろえると、何がいの？

栄養バランスが整う

乳幼児の成長に必要な栄養素を偏りなくとることができる。

文武両道な子になる

鉄やカルシウムなど、脳・骨格の発達に大切な栄養を補うことができる。

食べる事が好きになる

多くの食材を食べることで、好き嫌いが少なくなる。

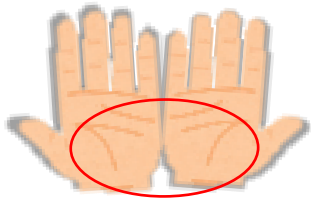
【ごはん+メインおかず+やさい】どのくらい食べるの？

1食あたりに食べる目安量。食べる人自身の手を使って考えます。赤ちゃんから高齢者まで、簡単に同じ方法で栄養管理が出来ます！

手ばかりは目安です。

3食で不足している部分はおやつで補いましょう。

ごはん しゅしょく (主食)



米・パン・麺類・(芋類)

☞炭水化物(糖質)を多く含む

主にエネルギーの
もとになる

1食あたり
両手のひら分 (お茶碗1つつ)

メインおかず しゅさい (主菜)



肉・魚・卵・豆・豆製品

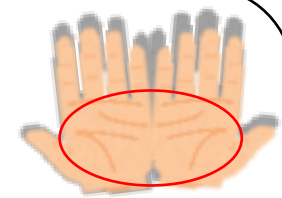
☞たんぱく質を多く含む

主に体(筋肉・血)
を作るもとになる

1食あたり手のひら1つつ



やさい ふくさい (副菜)



野菜・海藻・キノコ類

☞ビタミン・ミネラルを多く含む

主に体の調子を整える
Ex) 風邪や肌荒れの予防

1食あたり 両手のひら分(生で)



乳製品1日2回

1日で手のひら2つつ

例) 朝牛乳 200ml1本 + 昼ヨーグルト小1個

☞カルシウム・たんぱく質を多く含む

主に体(骨)を作り、成長に関わる



果物・芋類1日1回ずつ

1日でそれぞれ手のひら1つつずつ

☞ビタミン・食物繊維・炭水化物(糖質)を多く含む

主に体の調子を整える



【ごはん+メインおかず+やさい】が一度に食べられるメニュー

例)



忙しいときは
ごはんやメインおかずに
ちょい足し！
まずは3種類を
そろえてみよう！
(ひと口からでOK!)

大人のご飯からのとりわけ

ワンポイントアドバイス♥

食べる量が増えると、こどもの分だけ作るのは大変…
でもまだ大人と同じでは味が濃いか？
そんなときの工夫をご紹介します♪

- 味付け前に取り分ける
- 湯でのばす、湯で洗う
- スープは具材だけあげる (汁に塩分が多いため)
- 野菜やご飯を足して、かさ増し&減塩
- ソースはかけない (大人はかけるものに仕上げる)
- 生野菜などは1歳以降が目安。刺身は3歳以降が目安。表面をあぶる等して、1口から始めましょう。

外食など、特別な日は同じものを食べてもOK！同じものを食べる楽しさもあります♪ (少量にしましょう)