

「おなかすいたヨ～ごはん、まだ？」

栄養バランス・
ランチョンマット

しつもん

- はやおき しましたか？
- たのしく あそびましたか？
- そとあそびも、たくさんしましたか？
- おかしやくだものを たべすぎていませんか？
- よく かねで たべていますか？

栄養バランスの良い食べ方を容積で考えると、
肉や魚などの**主菜**：野菜などの**副菜**：ご飯などの**主食** = 1:2:3です。
お弁当につめて考えるとわかりやすくなります。



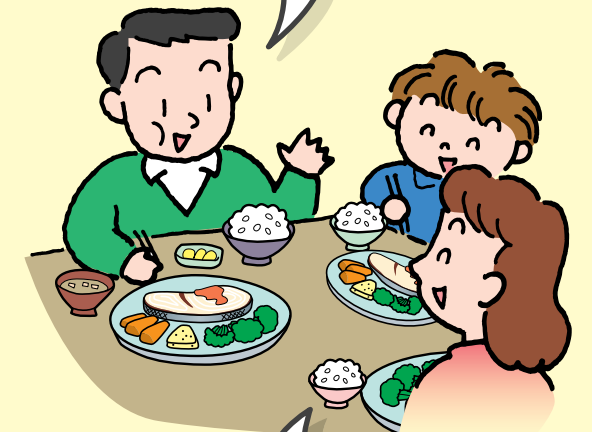
ごはん・パン・麺など

噛みごたえのある
おかずを1品入れ
ましょう！

肉・魚・卵・
納豆など

野菜・海藻など

さあ、おなかをすかせて
テーブルにつこう！



みんなで食べると
おいしいね。

食事バランスガイド

〈1日の食事のめやす〉

「何を」「どれだけ」食べたらよいかをこまの絵で示しています。

