

◆バランスの良い食事とは？◆

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をわかりやすくイラストで示したものです。

下記の表は、3～5歳児が1日に必要な料理や食品の目安について表しています。

コマを主食・副菜・主菜・牛乳・乳製品・果物の5つに区分し、欠かすことのできない水・お茶(コマの軸)、菓子・嗜好飲料(コマの紐)、運動(コマの回転)についてもイラストで表現しています。

コマがバランスを崩して倒れてしまわないように、各区分の食品の摂りすぎや不足に気をつけた食事を意識することが大切です。

和光市幼児向け食事バランスガイド

	1日分	料理例
	3～4 つ分 主食 (ごはん、パン、麺類) 子ども用茶碗3～4杯程度	1つ分 = ごはん1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 2つ分 = スパゲティ1皿 = かけうどん1杯
	4 つ分 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻) 野菜料理4皿程度	1つ分 = 冷やしトマト = ほうれん草のお浸し = 小松菜の炒め煮 = かぼちゃの煮物 = きゅうりとレタスのサラダ = ひじきの煮物 = 茹でとうもろこし = 全平ごぼう = 切干大根の煮物 2つ分 = コロッケ
	3 つ分 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から 3皿程度	1つ分 = ウインナーのソテー = 目玉焼き = 冷奴 = 納豆 2つ分 = 刺身 = 焼き魚 = 煮魚 = 魚のフライ 3つ分 = 鶏肉の唐揚げ = 豚肉の生姜焼き = ハンバーグ
	2 つ分 牛乳・乳製品 牛乳の場合1本程度	1つ分 = ヨーグルト1パック = スライスチーズ1枚 = 牛乳コップ半分
	1～2 つ分 果物 みかんの場合1～2個程度	1つ分 = もも1個 = みかん1個 = りんご半分 = 梨半分 = ぶどう半房 = 柿1個 = いちご6個 = バナナ1本