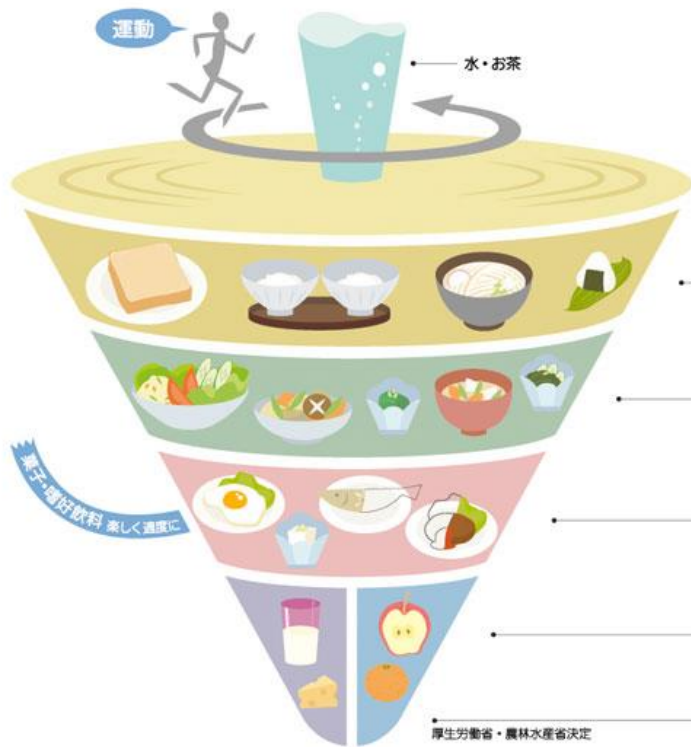


# こどもの食事バランスガイド



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

**5~7** 主食(ごはん、パン、麺)  
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯

2つ分 = うどん1杯、もりそば1杯、スシパーティー

**5~6** 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
つ(SV) 野菜料理5皿程度

1つ分 = 野菜サラダ、肉やつりとわかめのおかず、茹たたくん枝豆汁、ほうろけん草のお浸し、ひじきの煮物、黒豆、きのこソテー

2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし

**3~5** 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)  
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き1個

2つ分 = 焼き魚、魚の天ぷら、まぐろのいかの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ

**2** 牛乳・乳製品  
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

1つ分 = 牛乳コップ半杯、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック

2つ分 = 牛乳瓶1本分

**2** 果物  
つ(SV) みかんだったら2個程度

1つ分 = みかん1個、りんご半個、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

農林水産省「食事のバランスガイド」

# こどもの食事バランスガイド

主食 : 副菜 : 主菜  
炭水化物 : 野菜 : タンパク質

ごはん		野菜		肉
パン	:	きのこ	:	魚
麺類		海藻		卵
				大豆製品

3 : 2 : 1

子供は大人よりもエネルギーの消費量が高い

バランスは食事バランスガイドの基準を採用

通常決められた量を1つとカウントし、食べる量が決まっているが、分かりにくい部分があるため、主食：副菜：主菜3：2：1の比で表した。