



毎食 赤・黄・緑が3色そろった食事をしよう



食べ物は、栄養素のはたらきによって3つのグループ（赤・黄・緑）に分けることができます。
毎食（朝・昼・夜）、3つのグループの食品をそろえるとバランスのよい食事になります。

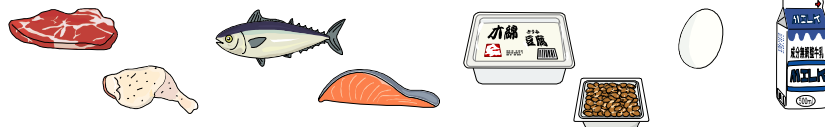
時間のない朝には1種類ずつでもかまいません。納豆ご飯に野菜を加える・パンの時にチーズと野菜スープを添えるなど、各ご家庭で簡単にできる方法を見つけてみましょう。

体をつくるもとになるもの

赤のグループ



肉や魚や大豆・大豆製品、牛乳や卵などで、
おもに主菜（メインのおかず）につかう材料です。



【体の中でのはたらき】

- ・筋肉、皮ふ、血液、内臓などを作るもとになる
- ・丈夫な骨や歯をつくる
- ・体の働きを調節するホルモンや酵素という物質の原料になる
- ・体を守る抗体になる



エネルギーのもとになるもの

黄のグループ



米やパン、めん、いもなどで、おもに主食につかう材料です。



【体の中でのはたらき】

- ・脳のエネルギー源
- ・筋肉や内臓を動かすためのエネルギー源

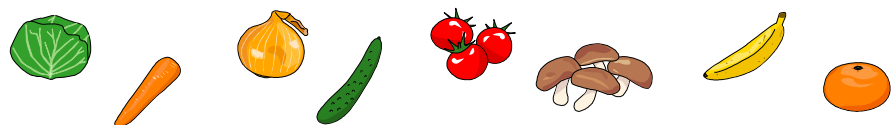


体の調子をととのえるもの

緑のグループ



野菜や果物、きのこなどで、
おもに副菜（野菜のおかず）につかう材料です。



【体の中でのはたらき】

- ・排便をスムーズにする
- ・悪い菌をやっつける
- ・カゼの予防
- ・肌をきれいにする



♪ おなかペコペコ いただきます～す ♪

3つのグループの量の割合の目安は 赤1:黄3:緑2



1～2歳 1日の食事の目安量

エネルギーのもとになるもの:3	体をつくるもとになるもの:1
ご飯こども茶碗3杯 (90g × 3 = 270g) ごはん1杯と同等の目安量 =食パン8枚切り 1枚 (45g) =うどん (ゆで) 1/2玉 (140g) =スパゲティ (ゆで) 90g =中華麺 (ゆで) 1/2玉弱 (90g) =コンブレク 35g ジャがいも 小2/3個 (50g)	魚 1/3切れ (30g) 肉 薄切り 1枚 (30g) 卵 大1/2個 豆腐40g (1/8丁)
	体の調子をととのえるもの:2 【緑黄色野菜 60g】 ミトマ1個 (10g) ブロccoli 1/2房 (15g) にんじん 1/7本 (20g) かぼちゃ 煮物1切れ (20g)
	【淡色野菜 120g】 キャベツ 1/2枚 (20g) なす 1/6個 (15g) きゅうり 1/6本 (15g) 玉ねぎ 1/5個 (40g) 大根 1cm (30g)

油 小さじ1 (5g)



砂糖 小さじ2弱 (5g)

【牛乳・乳製品 200g】



【果物 100g】

(100gの目安)



3～5歳 1日の食事の目安量

エネルギーのもとになるもの:3	体をつくるもとになるもの:1
ご飯こども茶碗3杯 (100g × 3 = 300g) ごはん1杯と同等の目安量 =食パン6枚切り 1枚 (60g) =うどん (ゆで) 1/2玉強 (160g) =スパゲティ (ゆで) 100g =中華麺 (ゆで) 1/2玉 (100g) =コンブレク 40g ジャがいも 2/3個 (60g)	魚 2/3切れ (40g) 肉 薄切り 2枚 (40g) 卵 小1個 豆腐70g (1/4丁)
	体の調子をととのえるもの:2 【緑黄色野菜 90g】 ミトマ1個 (10g) ブロccoli 1房 (30g) にんじん 1/7本 (20g) かぼちゃ 煮物1切れ (20g)
	【淡色野菜 150g】 キャベツ 1枚 (40g) なす 1/3個 (30g) きゅうり 1/3本 (30g) 玉ねぎ 1/5個 (40g) 大根 1.5cm (40g)

油 大さじ1弱 (10g)



砂糖 小さじ2弱 (5g)

【牛乳・乳製品 200g】



【果物 150g】

(100gの目安)

