



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。

時間のない朝には前日に下準備をしておくほか、手軽に食べられるものを活用するなど工夫をしてはいかがでしょうか。

例）和食：ご飯（黄）、納豆（赤）、野菜たっぷり味噌汁（緑）

洋食：食パン（黄）、茹で卵（赤）、野菜サラダ（緑）

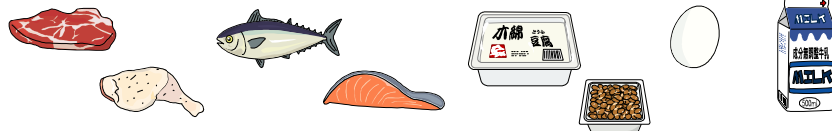
中華：ご飯（黄）、豆腐と卵の中華スープ（赤）、野菜の炒め物（緑）

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

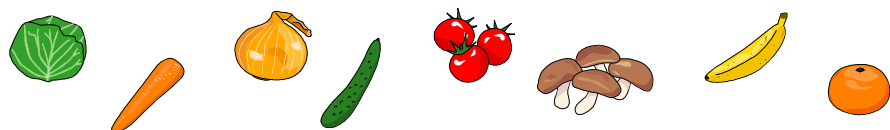


体の調子をととのえるもの

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 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) = コーンフレーク 35g じゃがいも 小2/3個 (50g) 	体をつくるもとになるもの: 1 魚 1/3切れ (30g) 卵 大1/2個 肉 薄切り1枚 (30g) 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】 かぼちゃ 煮物1切れ (20g) ミトマト1個 (10g) ブロッコリー 1/2房 (15g) にんじん 1/7本 (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 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) = コーンフレーク 40g じゃがいも 2/3個 (60g) 	体をつくるもとになるもの: 1 魚 2/3切れ (40g) 卵 小1個 肉 薄切り2枚 (40g) 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】 かぼちゃ 煮物1切れ (20g) ミトマト1個 (10g) ブロッコリー 1房 (30g) にんじん 1/7本 (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)

