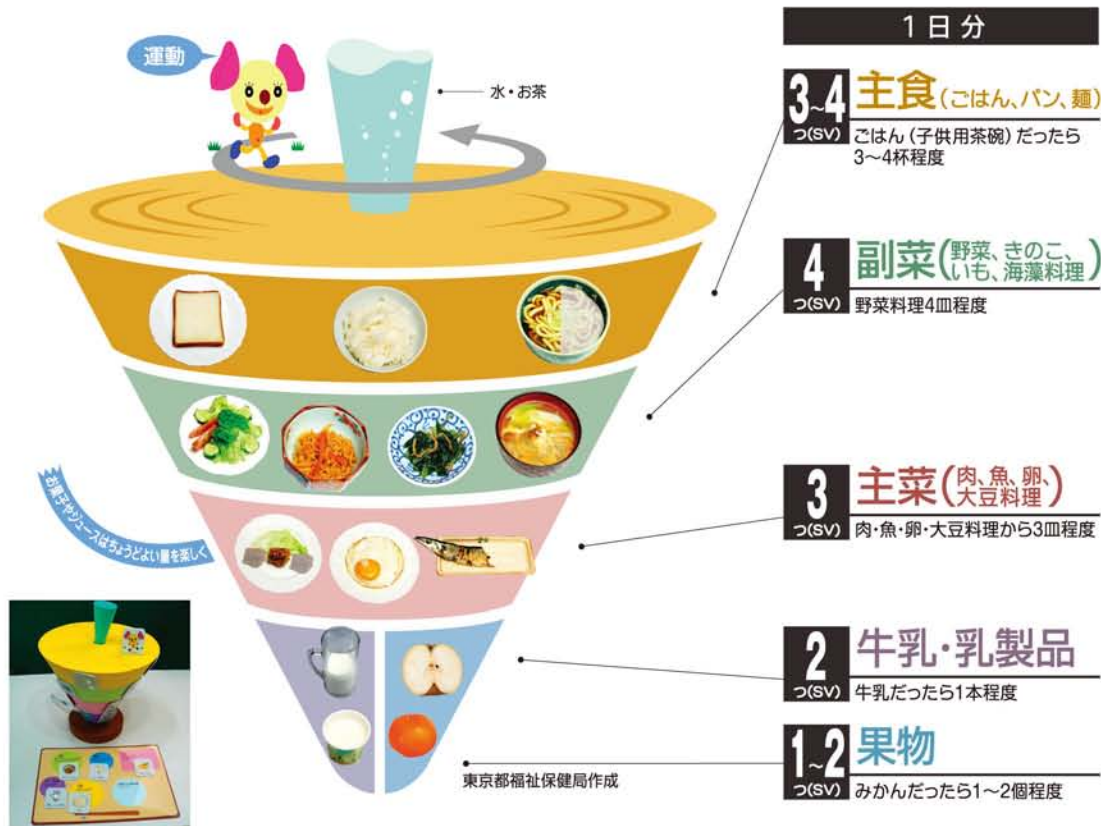


8 どれだけ食べればいいのか? ~東京都幼児向け食事バランスガイド~



1 日 分

3~4 主食 (ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(子供用茶碗) だったら 3~4杯程度

4 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理4皿程度

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

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

1~2 果物
つ(SV) みかんだったら1~2個程度

料 理 例

ごはん1杯	おにぎり1個	食パン1枚	ロールパン2個	スパゲッティ	かけうどん		
1つ分 =	=	=	=	2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	根菜の汁(菜の花)	レタスときゅうりのサラダ	枝豆	
1つ分 =	=	=	=	=	=	=	
ゆでとうもろこし	きんぴらごぼう	切り干し大根の煮物	ふかし芋	ひじきの煮物	うどのおかかあえ		
=	=	=	=	=	=		
2つ分 =	=	=	=	=	=		
ウィンナーのソテー	目玉焼き	冷奴	納豆				
1つ分 =	=	=	=				
さしみ	焼き魚	煮魚	魚のフライ				
2つ分 =	=	=	=				
鶏肉のから揚げ	豚肉の生姜焼き	ハンバーグ					
3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つ分 =	=	=					
もも1個	みかん1個	りんご半分	なし半分	ぶどう半房	かき1個	いちご6個	バナナ1本
1つ分 =	=	=	=	=	=	=	=

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

「東京都幼児向け食事バランスガイド」は、幼児の食事の望ましい組み合わせとおおよその量を写真で示したものです。

日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転(運動)することによって初めて安定するということを表しています。
※東京都幼児向け食事バランスガイドは、3~5歳の幼児を対象にしています。

コマの中では、3~5歳児の1日分の料理・食品の例を示しています。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つに区分し、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いています。また、1日の食事にかかせない水・お茶をコマの軸で、運動を東京都健康推進プラン21のマスコット「プランちゃん」でお菓子・ジュースをコマのひもで表しています。

コマの中の写真は、あくまで一例です。1日に実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考に、いくつ(SV)とっているかを確認することにより、1日にとる目安の数値と比べることができます。お子さんの食事の内容と比べてみてください。