

3つのお皿の役割

健康的に育つための食べ方を学ぼう！



力になる きいろいお皿

からだを動かすにはエネルギーが必要です。車ならガソリン、人間ならばこのきいろいお皿の食べものがその役目をはたします。そして活動で生じた熱は体温となります。



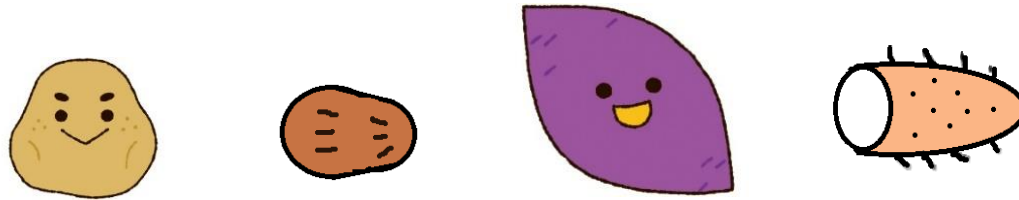
【食べる量の目安】

◆穀類

(1食 軟飯 100g~ごはん 80g)
ごはん おかゆ パン
むしパン もち うどん
そば そうめん マカロニ
スパゲティ ラーメン
やきそば ホットケーキ
すいとん
コーンフレーク

◆いも (1日 50g)

じゃがいも 里いも
さつまいも 山いも
ほしいも はるさめ



◆菓子・嗜好品・油 砂糖

(食欲に影響しない程度に
控えめに)

せんべい ビスケット アイ
スクリーム チョコレート ポ
テトチップス 菓子パン ジュース
乳酸菌飲料 砂糖 黒砂糖 ハチミツ
ジャム バター マーガリン サラダ油
カレールウ マヨネーズ ドレッシング ごま
ピーナツ くるみ アーモンド(ナッツ類は5~6歳から)



お菓子ばかり
食べていると
栄養がかたよって
しまうよ

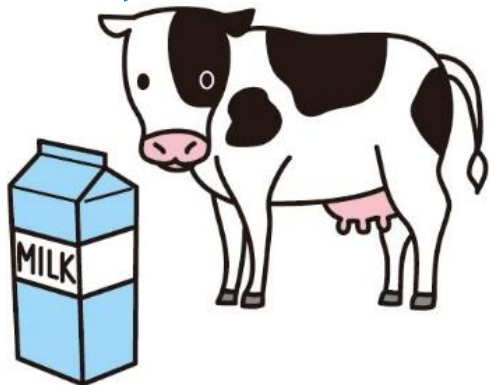


血や肉になる あかいお皿

このお皿の食べものには命を支える最も大切な成分、たんぱく質が豊富に含まれています。

このお皿なしでは健康に成長できませんし、長く生きていくこともできません。中でも成長に役立ち、将来のためにも食べておきたいのは小魚、豆腐、納豆、牛乳、卵、レバー（鉄分補給のため）です。

しっかり食べて
丈夫な体を作ろう



◆魚介類（1日20g）

カレイ アジ サバ イワシ マグロ
カツオ サケ かじき ワカサギ
シシャモ 目ざし しらすぼし
イカ タコ エビ アサリ シ
ジミ かまぼこ ちくわ
はんぺん さつまあげ
魚介缶詰

◆肉・乳、乳製品

卵（1日肉20g

牛乳400ml 卵50g)
とり肉 ぶた肉 牛
肉 ひつじ肉
レバー
ウインナー
ソーセージ
ハム ベーコン
牛乳 チーズ
ヨーグルト 鶏卵
うずら卵

◆大豆・大豆製品

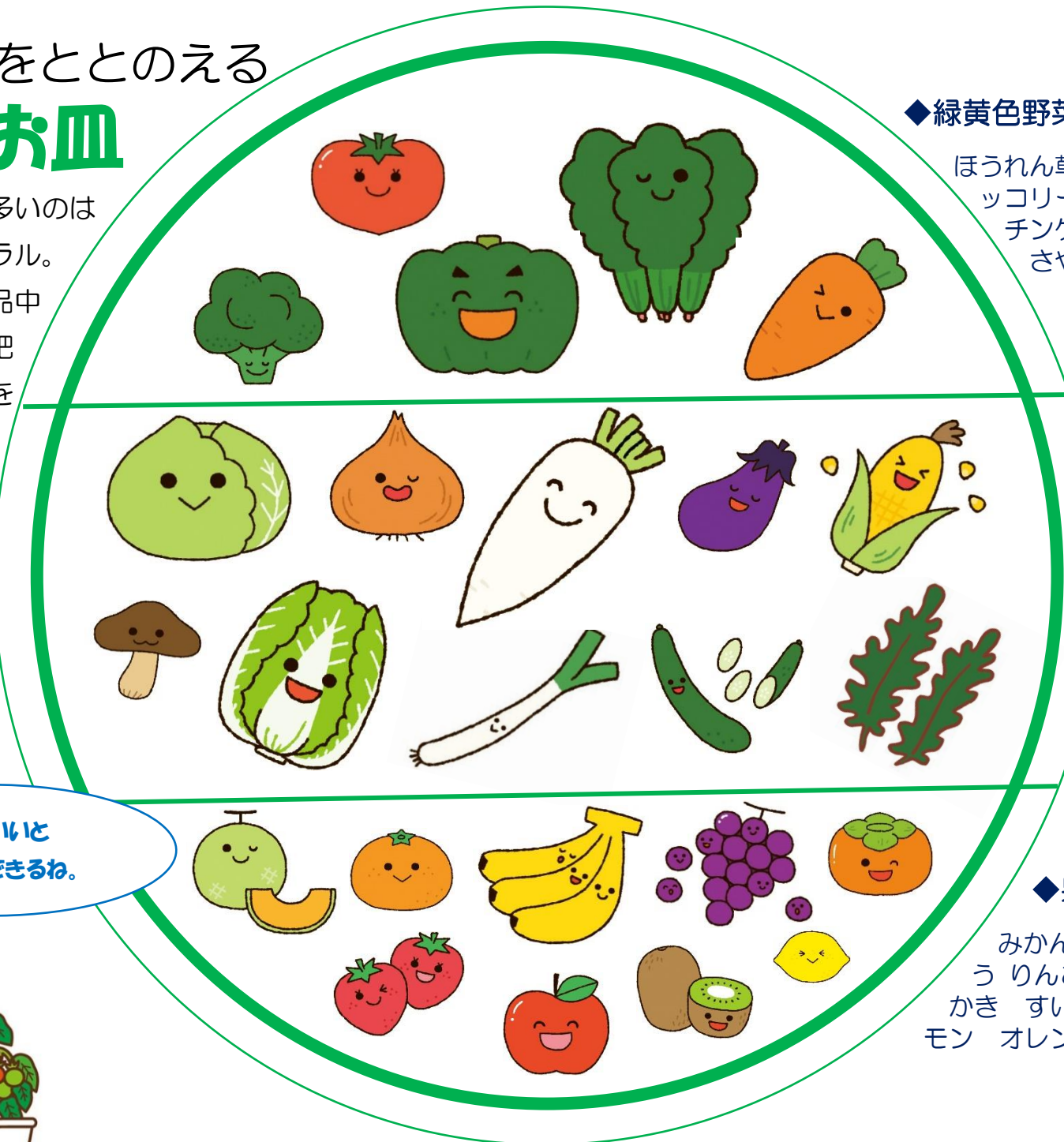
（1日40g）

大豆 豆腐 油あげ 納豆
えだまめ 生あげ 豆乳 おから
ゆば みそ きなこ

からだの調子をととのえる みどいのお皿

このお皿の食べものに多いのは
繊維とビタミン、ミネラル。
お通じがよくなり、食品中
の有害物を排せつし、肥
満や虫歯や生活習慣病を
予防してくれます。
さらにいちばん上の緑
黄色野菜には成長に必
要なビタミンやミネラ
ルが豊富に含まれてい
るので、ほかの野菜と
は区別してあります。

体の調子がいと
楽しく生活できるね。



◆緑黄色野菜（1日60g）

ほうれん草 にんじん トマト ブロ
ッコリー こまつな 大根の葉
チンゲンサイ 万能ねぎ なら
さやいんげん かぼちゃ

◆淡色野菜・海草 きのこなど

（1日70g）

大根 キャベツ かぶ
セロリ 玉ねぎ もやし
し白菜 レタス な
す きゅうり とうもろ
こし わかめ ひじき
のり しいたけ しめ
じ えのきだけ ところ
ろてん こんにゃく

◆果物（1日100g）

みかん いちご バナナ ぶど
うりんご キーウイ メロン
かき すいか なし パパイア レ
モン オレンジ

1食に**みどり**のお皿が2つ、**あかい**お皿が1つ、**きいろい**お皿が1つ

4つのお皿がそろってヘルシー 合い言葉は「四つ葉のクローバー」

栄養バランスをとるには、

みどりのお皿・・・野菜のおかず2つ

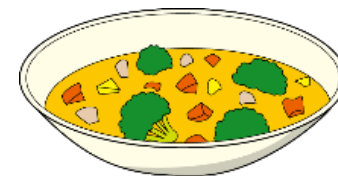
あかいお皿・・・肉や魚のおかず1つ

きいろいお皿・・・ごはん 1つ

これで、栄養バランスが整います。



和え物と野菜スープでみどりのお皿が2つ。焼き魚のあかいお皿が1つ。もう1つのきいろいお皿はごはん。これで四つ葉のクローバーです。



野菜と肉とごはんの3つが1つのお皿にのっているカレー。サラダやトマトジュースをそえれば、この1食も四つ葉のクローバーです。

