

# 1回の食事の目安量を知ろう!

手で計れば  
わかる  
食事量

自分の手を使うと  
自分にあった食事量がわかります!

自分にあった量を食べて、  
まめに身体を動かすと  
元氣100倍!

## 副菜(やさいのおかず)

緑黄色野菜、淡色野菜、きのこ、  
海藻、こんにやく

からだの調子  
をととのえる



キャベツやレタスなど  
生野菜は  
【両手に山盛り】

茹でたり、煮たり、  
炒めた野菜は  
【片手に軽く山盛り】



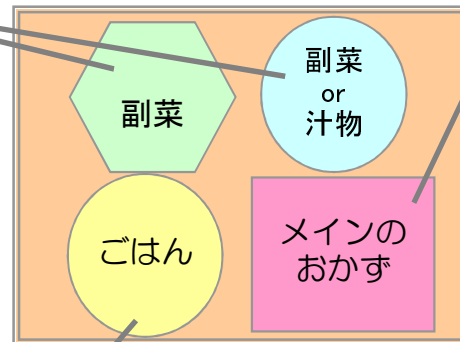
## ごはん・パン・めんなど

働く力や  
体力となる



ごはんは  
【握りこぶし1個分】

パンは  
【片手にのる分】



## メインのおかず

魚、肉、卵、牛乳、豆腐など

からだをつくる



お肉や魚は  
【片手にのる大きさ】



豆腐なら  
【手のひらの大きさ】



卵なら 納豆なら  
【1個】 【1パック】

## このなかまは1日1回



いも類は  
【手のひらにのる量】



牛乳は  
【コップ1杯】



果物は  
【片手にのる量】



甘いお菓子は  
【手のひらの大きさ】

または

せんべいやスナック菓子は  
【片手にのる量】



油を使った料理は1日1回にしましょう!  
(天ぷら、フライ、マヨネーズ)