

3つのお皿の役割

健康的に育つための食べ方を学ぼう！



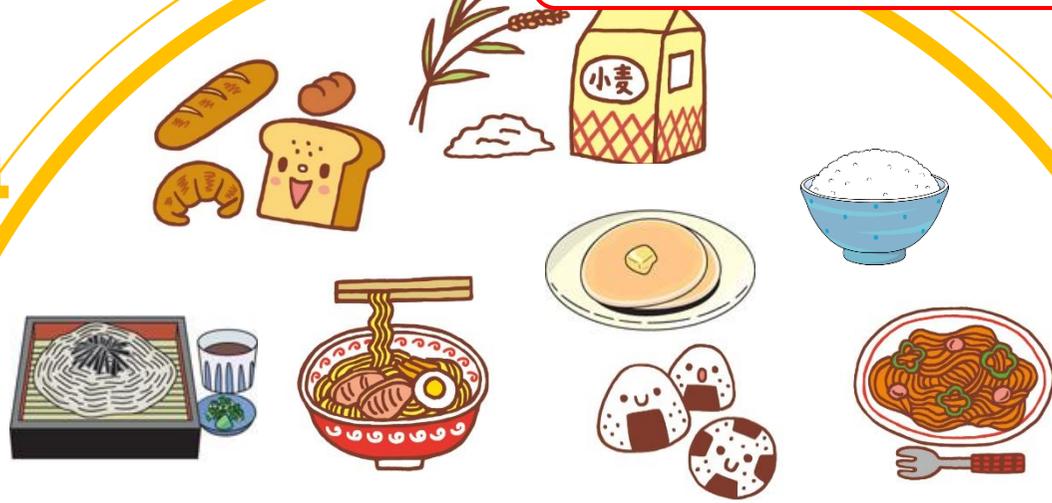
3~4歳児対象

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。

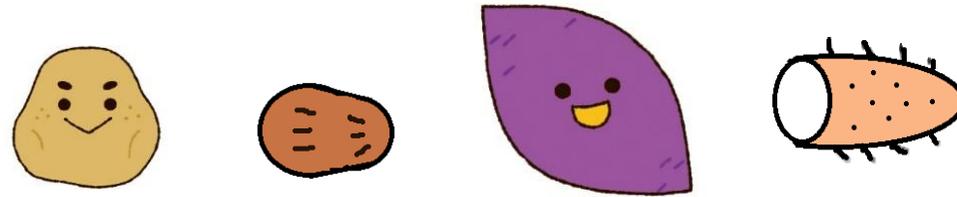
お菓子ばかり食べていると栄養がかたよってしまふよ



【食べる量の目安】

◆穀類

(1食 ごはん 100g~110g)
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50~60g)

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

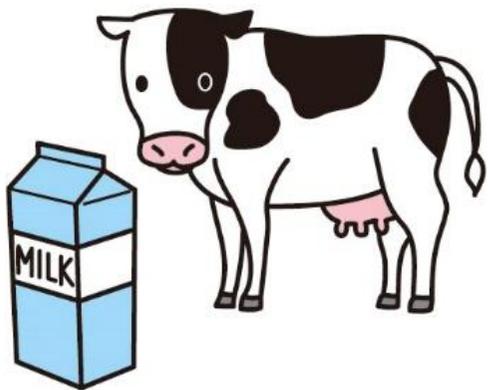
(食欲に影響しない程度に
控えめに)

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)

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30g）

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 25~30g

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 40~50g）

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

このお皿の食物に多いのは
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。

体の調子がいいと
楽しく生活できるね。



◆緑黄色野菜（1日80~90g）

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90~120g）
大根 キャベツ かぶ
セロリ 玉ねぎ もやし
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 キウイフルーツ
メロン かき すいか なし
パパイヤ 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」

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。

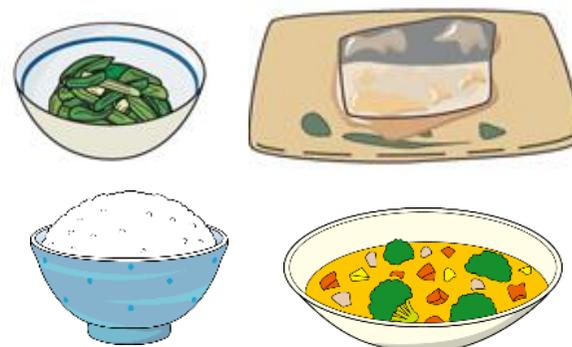
栄養バランスをとるには、

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。



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。

