

3つのお皿の役割

さら やくわり

けんこうてき そだ だ まな
健康的に育つための食べ方を学ぼう!



ちから
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だね。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ているよ。そして動くことで生まれた熱は体温になるんだ。お菓子やめん類ばかりを食べて、ほかのお皿が足りないことはないかな？ このお皿だけではエネルギーは手に入るけど、ほかの栄養が足りなくなってしまうので、気をつけよう!



お菓子ばかり食べていると栄養がかたよってしまうよ



【食べる量の目安】

◆穀類
こくろい
 (1食ごはん 110g~ごはん 120g)
 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 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
か し し こ う ひ ん あ ぶ ら
 砂糖
し よ く よ く え い き よ う し よ い て い ど
 (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
に ゆ う ざ ん き ん い ん り よ う さ と う く ろ ざ と う
 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

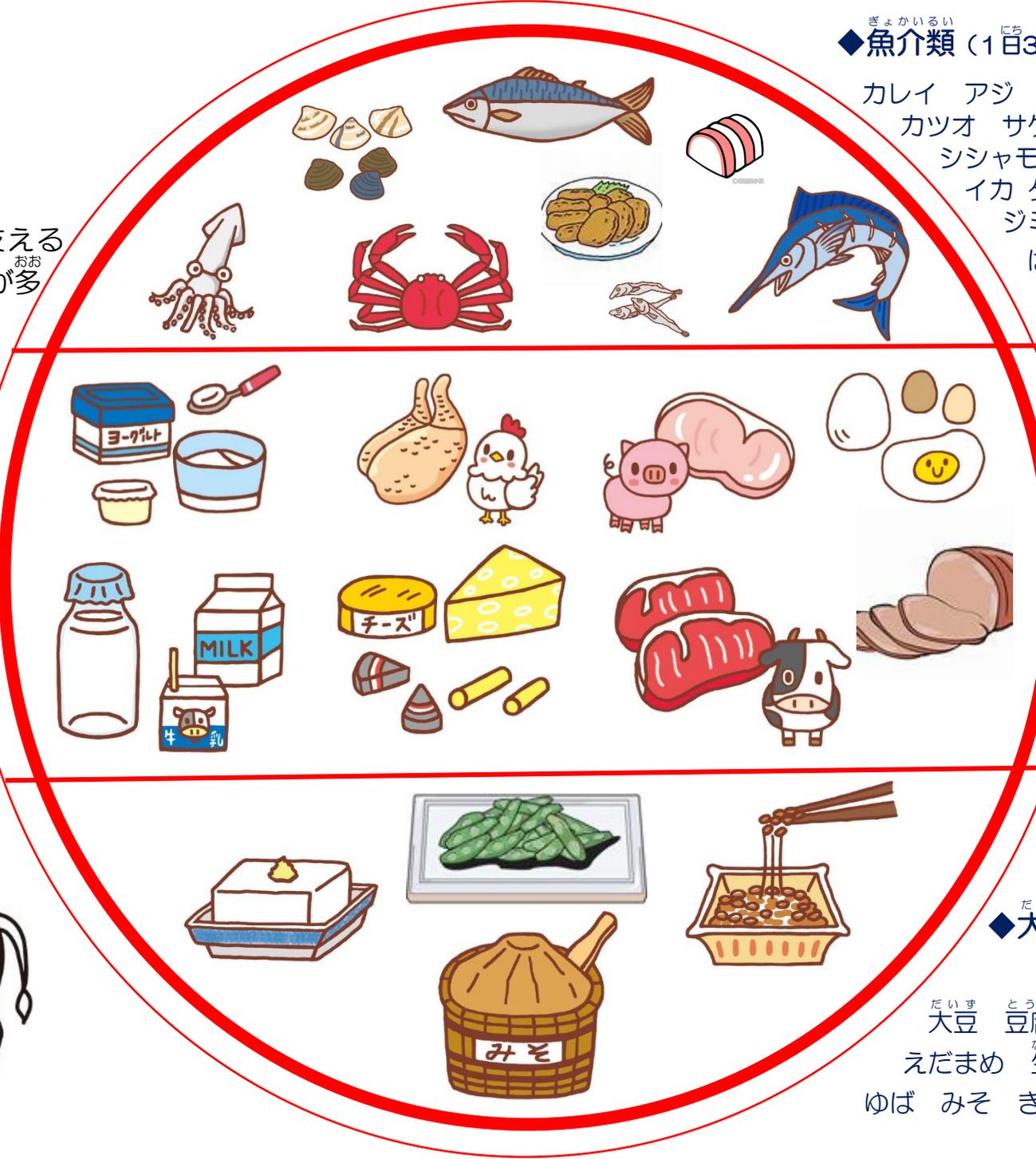
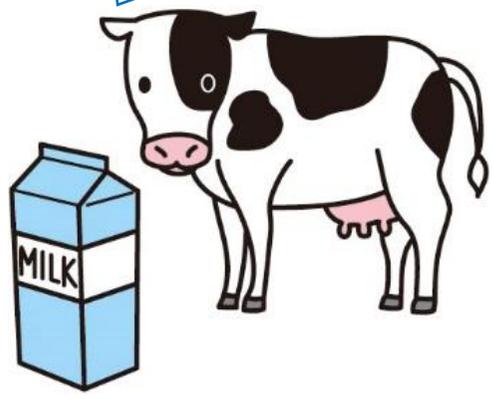
ち にく
血や肉になる

あかいお血

このお血の食べ物には命を支える
最も大切な栄養、たんぱく質が多
く含まれているよ。

このお血なしでは丈夫に育つ
ことはできないし、長生き
することもできないんだ。
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、乳
乳、卵、レバー（鉄分
補給のため）だよ。

しっかり食べて
丈夫な体を作ろう



ぎょかいりい にち
◆魚介類 (1日30~40g)

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 めざし 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

にく にゅう にゅうせいひん
◆肉・乳、乳製品

卵 (1日肉40g
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

だいず だいずせいひん
◆大豆・大豆製品

(1日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

このお皿の食べ物に多いのは
繊維とビタミン、ミネラル。
うちがよくでて、食べ物
の中の悪いものを外に押し出し、
肥満や虫歯、生活習慣病を防いでくれるんだ。
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たくさん含まれているから、ほかの野菜とは分けてあるよ。

からだの調子がいいと
たのしく生活できるね。



◆緑黄色野菜 (1日100g)

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140~150g)

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^{しよく}みどりのお皿が2つ、^{さら}あかいお皿が1つ、^{さら}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「^あ四つ葉のクローバー」

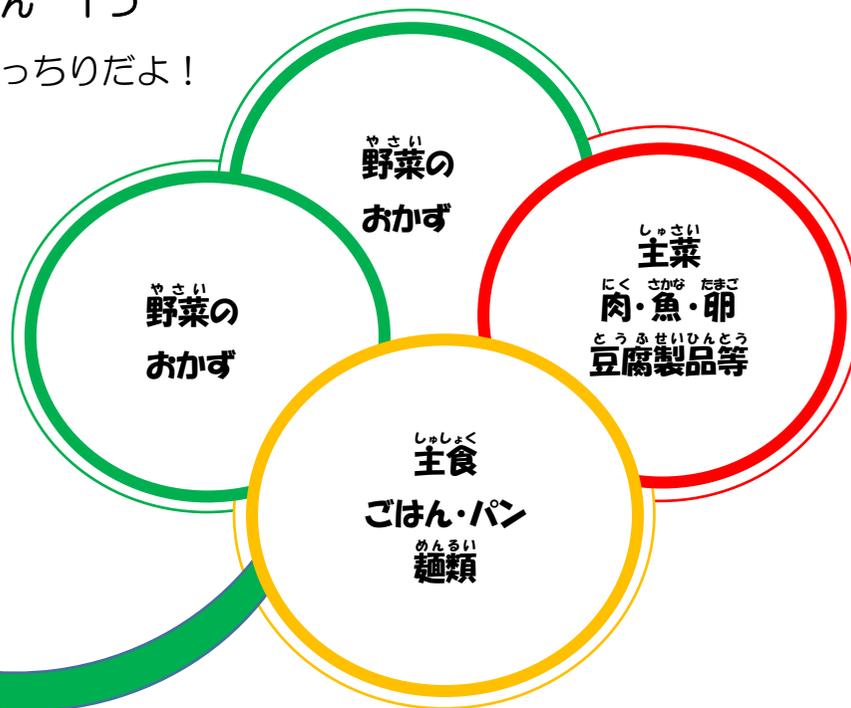
えいよう 栄養バランスをとるには、

みどりのお皿・・・^{やさい}野菜のおかず2つ

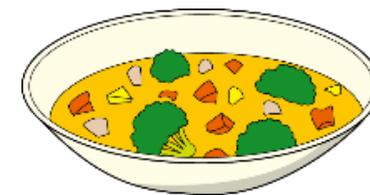
あかいお皿・・・^{にく さかな}肉や魚のおかず1つ

きいろいお皿・・・ごはん 1つ

これで、^{えいよう}栄養バランスばっちりだよ！



^あ和え物と^{もの やさい}野菜スープでみどりのお皿が2つ。^{焼き さかな}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^{よつば}四つ葉のクローバーだよ。



^{やさい}野菜と^{にく}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^{よつば}四つ葉のクローバーになるんだ。

