



食事ポイントカード



例

		△ / □ ()	△ / ◎ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
	ストレッチ	○	○					
あさごはん	主食(ごはん、パン など)	●	●					
	副菜(やさい)							
	主菜(たまご、にく、さかな、まめ など)	●	●					
	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、チーズなど							
	くだもの	●						
ひるごはん	主食(ごはん、パン など)	●	●					
	副菜(やさい)	●						
	主菜(たまご、にく、さかな、まめ など)	●	●					
	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、チーズなど							
	くだもの		●					
ばんごはん	主食(ごはん、パン など)	●	●					
	副菜(やさい)	●	●					
	主菜(たまご、にく、さかな、まめ など)	●	●					
	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、チーズなど		●					
	くだもの	●	●					
きょうたべたおやつをかいてみよう！		ポテトチップス	オレンジジュース					
きょうのかんそう (きょう、よかったところ、わるかったところをかいてみよう。)		あさ、やさいをたべなかつたのが良くなかつた。 ぎゅうにゅうは、きらいだ。	きょうのばんごはんはかんぺきだ。あしたもがんばるぞ。					

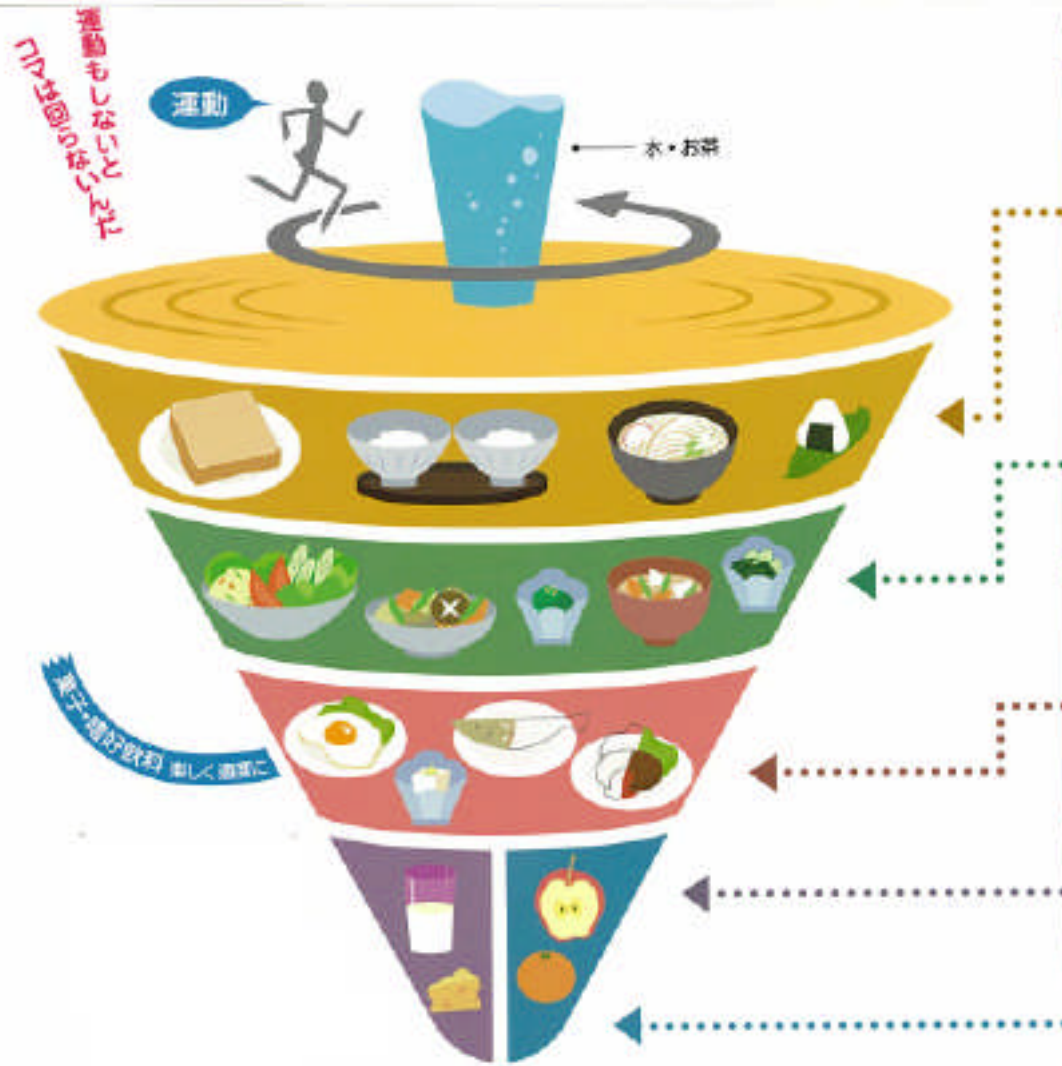
しょくじポイントカードのつかいかた



シールのはりかた
 みどりのたべものをたべたら、みどりのシールをはろう！
 ちゃいろのたべものをたべたら、ちゃいろのシールをはろう！
 たべたものとおなじいろのシールをはろう！
 ぜんぶのシールがはれるようにがんばろう。
 いちにちのよかったところ、わるかったところをかいてみよう。

親子で取り組むストレッチをしたら、しろいシールをはろう！

食事バランスガイド



厚生労働省・農林水産省決定

1日に食べる数	料理例						
主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら5杯程度	ごはんの小盛り1杯	ごはんの小盛り1杯	おにぎり1個	おにぎり1個	真パン1枚	ふどうパン	ロールパン2個
1つ	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ
5~7つ(SV)	ごはんの中盛り1杯	ごはんの中盛り1杯	カレーのごはん	ラーメン	うどん1杯	もりそば1杯	スパゲッティ
1.5つ	1.5つ	2つ	2つ	2つ	2つ	2つ	2つ
副菜 (野菜、きのこ、いも、 海そう料理) 野菜料理5皿程度	野菜サラダ	冷やしトマト	キャベツと わかめの酢の物	コーンスープ	具たくさんみそ汁	ほうろく草の味噌汁	ひじきの煮物
1つ	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ
5~6つ(SV)	きのこソテー	ポテトフライ	カレーの野菜	コロケ	野菜の煮物	野菜いため	いもこんにゃく
1つ	1つ	2つ	2つ	2つ	2つ	2つ	2つ
主菜 (肉・魚・卵・大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	冷ややっこ	納豆	花枝揚げ	目玉焼き1個	トンチンカツ	オムレツ	焼き魚
1つ	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ	2つ	2つ
3~5つ(SV)	鶏のつくろい	まぐろとイロコシの刺身	カレーの肉	マーボー豆腐	ハンバーグステーキ	豚カツと野菜	豚カツがら揚げ
2つ	2つ	2つ	2つ	2つ	3つ	3つ	3つ
牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	牛乳コップ半分	牛乳コップ半分	チーズ1かけ	スライスチーズ1枚	ヨーグルト1パック	牛乳ビン1本	牛乳ビン1本
1つ	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ	2つ	2つ
2つ(SV)							
果物 みかんだったら2個程度	みかん1個	りんご半分	びんご1個	なし半分	ぶどう半房	桃1個	いちご
1つ	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ

★スポーツをしている中学生以上の男子は、全部を1つずつ増やしてね。小学校低学年のお友だちは主食を4~5、主菜を3~4にしよう。★SVは英語のサービングの略で、「つ」と同じ意味だよ。
 ★カレーは主食2つ、副菜2つ、主菜2つと数えます。