

ちば型食生活

かんたん！食事チェックシート

朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん
そろっていますか？



1日1回は
食べていますか？



食べたものに○をつけて食事のチェックをしてみましょう
○のつけかたはうらを見てね。わからないことは、おとなの人に聞いてね

		主食	汁物	主菜	副菜	牛乳・乳製品	果物	お菓子	ジュース
がっこうがある日	あさ								
	ひる								
	よる								
	おやつ								
おやすみの日	あさ								
	ひる								
	よる								
	おやつ								

いっしょにそろえられるりょうりもあるよ。
おすしなら



主食 と 主菜 に○がつくよ

○をつけたのはだれですか？いくつでも○をしてください

じぶん	かぞく	ほかのおとな

○がないところは
ありましたか？

「○」1つ分めやすは↓のとおりだよ。半分なら「△」をつけよう
 2つ食べたときは「○○(○が2つ)」になるよ。わからないことは、おとなの人にきいてね。

	○1つのめやす
主食	茶わん1杯、食パン6枚切1枚、麺類1人前
汁物	汁わん1杯、スープ1皿
主菜	「ゲー」1つ分(↓のイラストをみてください)
副菜	「パー」1つ分(↓のイラストをみてください)
牛乳・乳製品	コップ1杯(200cc)
果物	みかん1個、りんご半分
お菓子	食べたなら○をつけます(○1つのめやすは栄養士の先生にきいてみよう)
ジュース	コップ1杯(200cc)

ゲー・パーはおかずのおおよそのめやすです

主菜は「ゲー」



主菜の1食分の量は
ゲーの大きさ厚さ2cmをめやすに!

厚さ2cm ↓
ここがゲーの大きさ

*ゲーのかたまりの大きさではありません!

ゲーは、手のひらと同じ大きさ

主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆



副菜は「パー」



副菜の1食分の量は
パーにたっぶりをめざして!

片手の上になるくらい

副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ・こんにゃく



「ゲー」「パー」は、おかずの1食分のおおよその望ましい量を簡単に考えるためのものです。
 くわしく知りたい場合は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。