

# グー・パーはおかずのおおよそのめやすです

**主菜は「グー」** 

主菜の1食分の量は  
グーの大きさ厚さ2cmをめやすに！

厚さ2cm ↓  \*グーのかたまりの大きさではありません！

ここがグーの大きさ 

グーは、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  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**



「グー」「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。

## おかずの量をチェック！

# グー・パーチェックシート

おかずの量を「主菜」「副菜」で別々にチェックしましょう

◎:できた ○:まあまあできた △:できなかった



## 主菜は「グー」

	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目
朝食							
昼食							
夕食							



## 副菜は「パー」

	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目
朝食							
昼食							
夕食							

全項目が◎	グー・パー達人。この調子で維持しましょう。
全項目が○か◎	グー・パー優秀者。毎食◎をめざしましょう。
△が5個以下	グー・パー挑戦者。△が0個をめざしましょう。
△が10個以上	グー・パー初心者。5個以下をめざしましょう。