

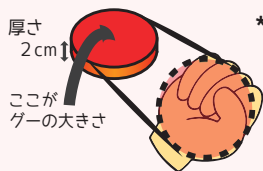
グー・パーはおかずの

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！



*グーのかたまりの大きさではありません！



主菜になる食品は

肉・魚・たまご・大豆



「グー」「パー」は、おかずの1食分のおおよそのくわしく知りたい場合は、栄養士・



副菜は「パー」

副菜の1食分の量はパーにたっぷりをめざして！



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・こんにやく



望ましい量を簡単に考えるためのものです。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。