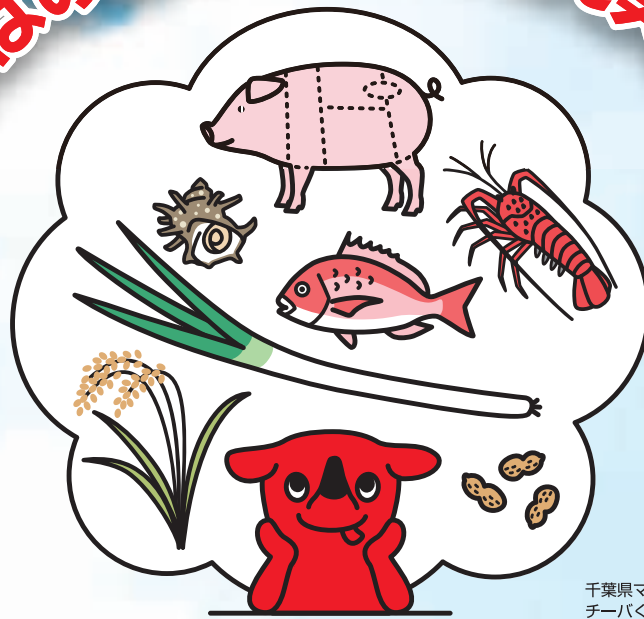


第4次千葉県食育推進計画

「ちばの食育」推進のためのキャッチフレーズ

ちばの恵みで まんてん菜園



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

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

ここが
グーの大きさ

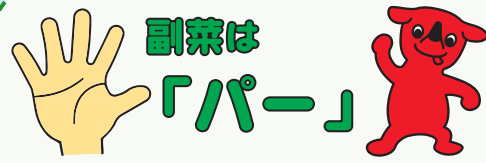
*グーのかたまりの
大きさではありません！



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 たっぷり をめざして！

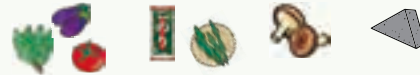
片手の上に

になるくらい



副菜 になる食品は

野菜・海藻・きのこ・こんにやく



令和4年3月

千葉県・千葉県教育委員会