



# 食事ポイントカード



		/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
	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！								
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。)								

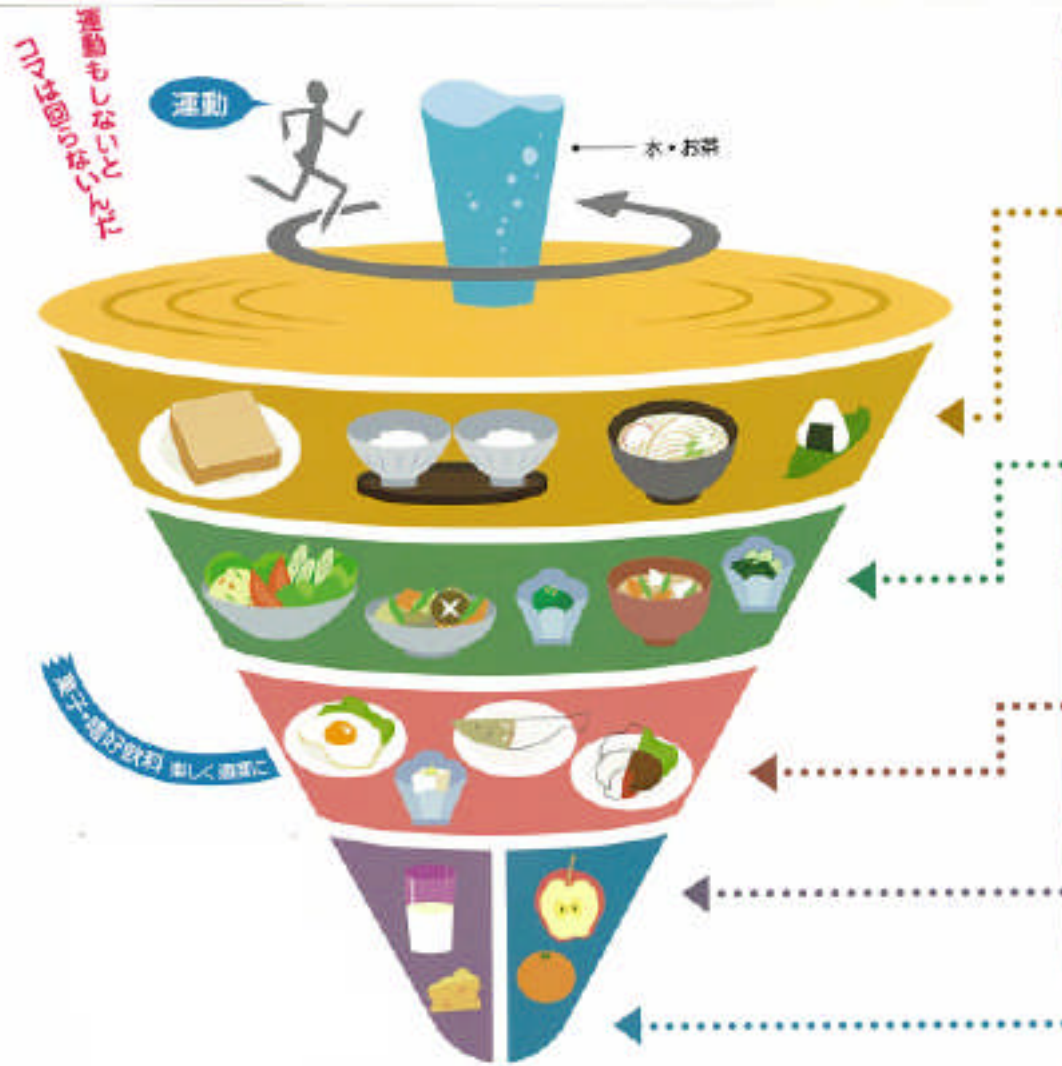
# しょくじポイントカードのつかいかた



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						
<b>主食</b> (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
5~7つ(SV)	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ
<b>副菜</b> (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	具だくさん汁	ほうろく草の味噌汁	ひじきの煮物
5~6つ(SV)	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ
<b>主菜</b> (肉・魚・卵・大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	鶏やまご	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
3~5つ(SV)	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ	2つ	2つ
<b>牛乳・乳製品</b> 牛乳だったなら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
2つ(SV)	1つ	1つ	1つ	1つ	1つ	2つ	2つ
<b>果物</b> みかんだったなら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
2つ(SV)	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。