

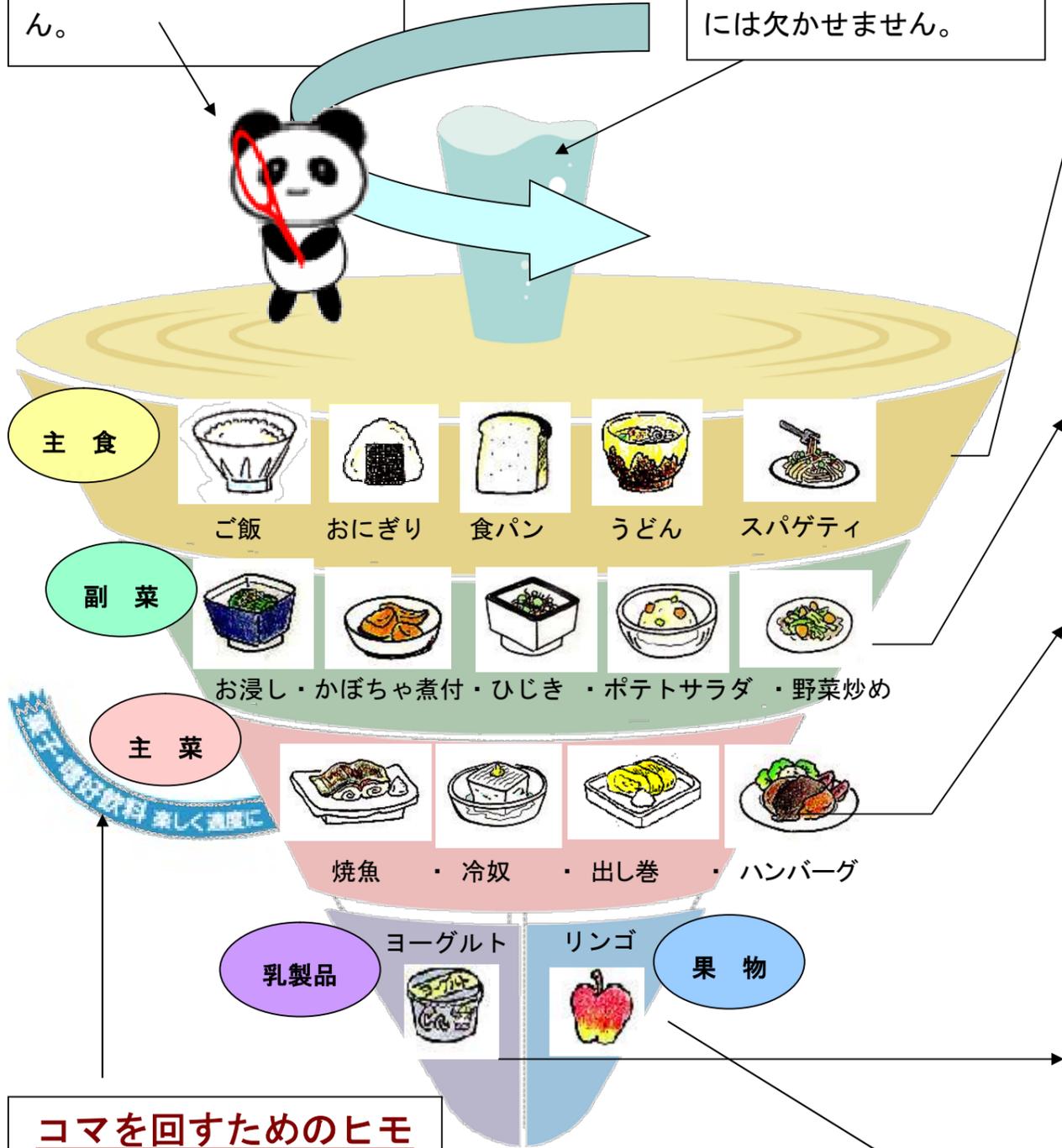
阪神版 3～5歳向け食事バランスガイド

運動でコマが安定

回転することで初めてコマが安定するように、人間にとっても運動は欠かせません。

水・お茶

水やお茶といった水分はコマの軸のように、食事には欠かせません。



コマを回すためのヒモ

お菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみの部分です。バランスを考えて適度にとることが大切です。

油脂・調味料は、料理の中で使用されているので、特に示されていません。

「主食・副菜・主菜・牛乳/乳製品・果物」の5つに料理を区分し1日にどれだけ食べるかは「つ」という単位で示しています。(同じ料理区分・同じ分量(つ)の料理と交換できます。)

1日分

主食

(ご飯・パン・麺)

3～4つ

副菜

(野菜・海藻)
(きのこ・芋)

3.5～4つ

主菜

(肉・魚)
(卵・大豆)

3つ

牛乳・乳製品

2～3つ

果物

1つ

料理例 (下記の分量は大人一人前相当量を目安としています)

1つ分

 ご飯1杯 ・おにぎり1個 ・食パン1枚 ・ロールパン2個 ・コーンフレーク40g

2つ分

 うどん ・スパゲティ

1つ分

 ほうれん草お浸し・かぼちゃ煮物・きんぴらごぼう ・ひじき・茹ブロッコリー

1つ分

 トマト・ポテトサラダ ・具だくさんの味噌汁 ・野菜炒め ・コロッケ

1つ分

 冷や奴 ・納豆 ・卵焼き ・ウィンナーソーセージ

2つ分

 煮魚 ・焼き魚 ・ムニエル ・エビフライ ・ハムエッグ

3つ分

 ハンバーグ ・肉団子 ・豚肉の照り焼き ・鶏の唐揚げ

1つ分

 ヨーグルト ・スライスチーズ・棒チーズ 2つ分 牛乳 コップ1杯

1つ分

 リンゴ半個・バナナ1本・みかん1個・ぶどう 1/2房・いちぢく2個・柿1個