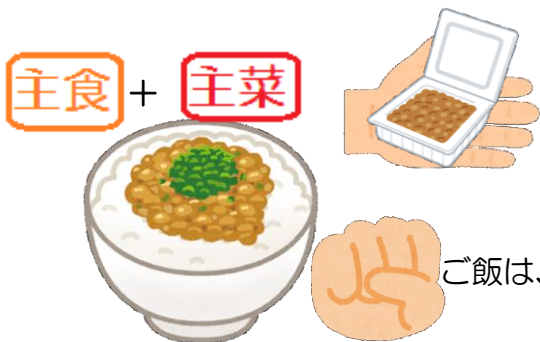




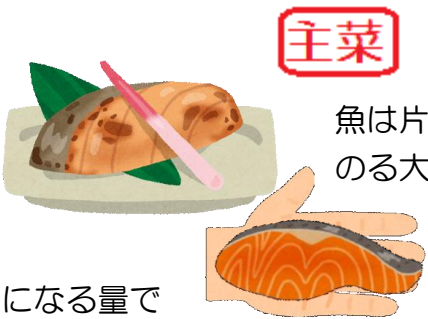





手でわかる食事量

# 一日の献立例

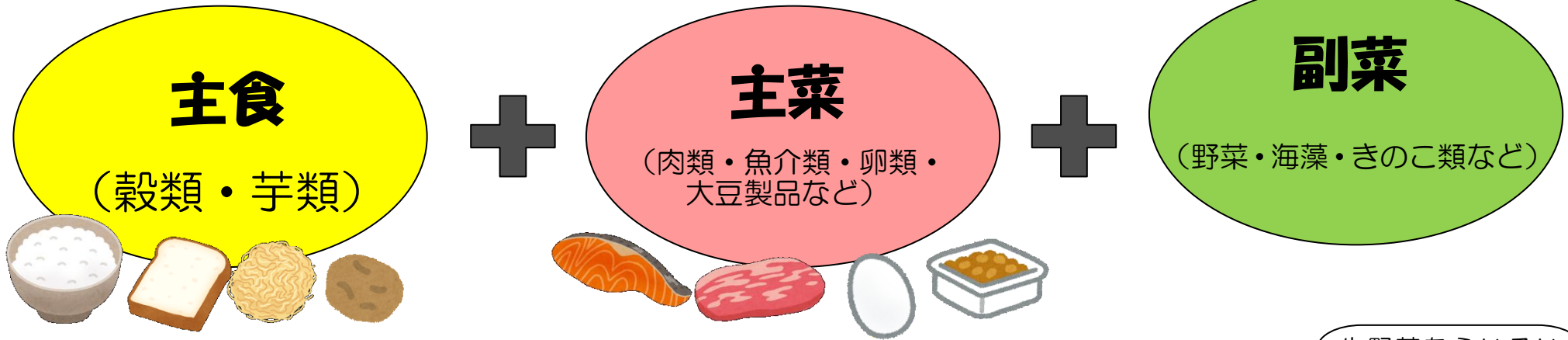
<p>朝食</p>	<p><b>主食</b> + <b>主菜</b></p>  <p>納豆は片手のひらにのる大きさ</p> <p>ご飯は、軽く握ったらグーになる量で</p>	<p><b>副菜</b></p>  <p>温野菜なら片手一杯分</p>
<p>昼食</p>	<p><b>主食</b> + <b>主菜</b> + <b>副菜</b></p>  <p>一玉は、軽く握ったらグーになる大きさです。</p> <p>肉は片手のひらにのる大きさ</p>	<p><b>副菜</b></p>  <p>温野菜なら片手一杯分</p>
<p>夕食</p>	<p><b>主食</b></p>  <p>ご飯は、軽く握ったらグーになる量で</p> <p><b>主菜</b></p>  <p>魚は片手のひらにのる大きさ</p>	<p><b>副菜</b></p>  <p>生野菜なら両手一杯分</p>

手でわかる・・・  
1回の食事の

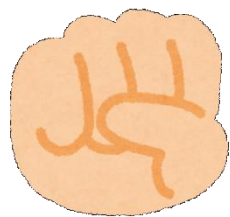
# バランス・食べる量確認表



ステップ1：主食、主菜、副菜がそろっているか確認しましょう

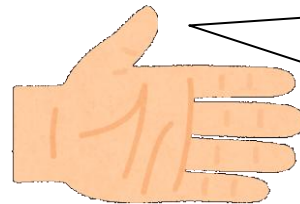


ステップ2：手を使って、食べる量を確認しましょう。



ごはん、パン、麺類などの穀類は、軽く握るとグーの大きさくらいの量で。芋類もこの仲間です。

《軽く握ったらこぶし大》



肉、魚、卵、大豆製品は片手のひらにのるくらいで。

献立の例は裏面を！！

生野菜



生野菜ならいろいろな種類を混ぜて、両手一杯になるくらいを。

温野菜



温野菜ならいろいろな種類を混ぜて、片手一杯になるくらいを。