



リズムある生活で毎日三食バランスよくたべよう



たとえば、汁物を蒲郡市の郷土料理の野菜もたっぷり入ったニギスの団子汁などにすると、とてもバランスが良くなります。



第2次蒲郡市食育推進計画

たべたくんの食育プラン

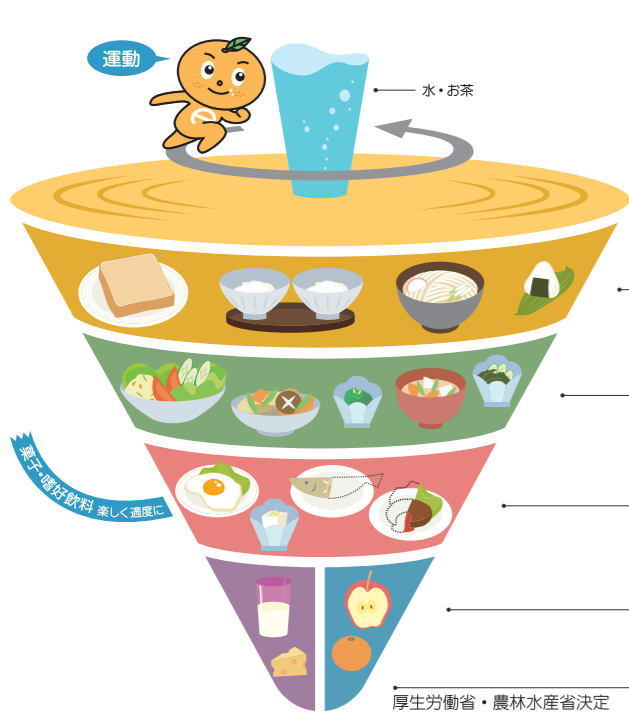


蒲郡市食育推進計画
マスコットキャラクター

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

コマのイラストにより、一日分の食事を表現し、これらの食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。



1日に **なにを**、**どれだけ** たべていますか？
バランス良くとれていますか？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん・パン・麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中1杯 2つ分 = うどん1杯 もりそば1杯 スpaghetti
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ きゅうりとわかめ 昆布わかめ汁 ほうれん草 ひじきの煮物 煮豆 きのことソテー 2つ分 = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころがし
3-5 主菜 (肉・魚・卵・大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグ ステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 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 2つ分 = 牛乳瓶1本
2 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

プロフィール

名前：たべたくん
性別：男の子
年齢：ちびっこ
性格：朝ごはんをたべて元気いっぱい、心やさしい
好きなたべもの：梅ぼしがのったごはん
趣味：みかん狩り
チャームポイント：口についたごはんつぶ

平成25年3月
蒲郡市