

えいようバランスよく食べて元気になろう

幼稚園

(給食あり)

なに
何を?



やさい かい
野菜・海そうなど
のおかず
おも からだ ちょうし
主に体の調子を
ととのえるもとなる。

ふくさい
(副菜)

さかな にく
魚・肉・たまご・
とうふなどの
おかず
おも からだ
主に体をつくるもとな
なる。

しゅさい
(主菜)

ごはん・パン・
めんなど
おも
主にエネルギー
のもとなる。

しせしよく
(主食)

しる
みそ汁・
スープなど
すいぶん た
水分や足りない
えいよう おぎな
栄養を補う。

しるもの
(汁物)

どのように?



きゅうしよく てほん
給食を手本にして、
えいようバランスよく
た
食べよう。



えいようバランスよく食べて元気になろう



幼稚園 年少・年中・年長 組 名前

いつもの給食はどのくらい食べられるかな？食べられた量をぬってみよう。

たとえば）ぜんぶ食べているひと
→ ぜんぶぬれるよ。



たとえば）はんぶんくらい食べているひと
→ はんぶんくらいぬれるよ。



たとえば）すこしは食べているひと
→ したをすこしぬれるよ。



がつ にち()

がつ にち()

野菜・海そうのおかず 魚・肉・たまごのおかず ぎゅうにゅう

ごはん・パン 汁物

野菜・海そうのおかず 魚・肉・たまごのおかず ぎゅうにゅう

ごはん・パン 汁物



ひとちでも食べたひとは、
いろをぬれますよ！



すききらいしないで、どれくらい食べられたかな？



まいにちぜんぶ食べられたよ



ほとんど食べられたよ



はんぶんくらい食べられたよ



すこしは食べられたよ

おうちの人から

先生から



◎ 月 日()まで、先生に提出してください。

げんき べんとう 元気になる弁当は

幼稚園
(給食なし)

なに
何を?



ごはん・パン・めんなど
おも 主にエネルギーのもとになる。

(主食)

さかな にく 魚・肉・たまご・
とうふなどの
おかず
おも からだ 主に体をつくるもとになる。

(主菜)

やさい かい 野菜・海そう
などのおかず
おも からだ ちょうし 主に体の調子をととのえるもとになる。

(副菜)

どのくらい?

どのように?

(ごはん・パン・めん)
べんとう はんぶん
お弁当の半分
は、ごはん
べんとうばこ
(弁当箱の
はんぶんくらい)



(さかな・にく・たまごのおかず)
やさいのはんぶん(弁当箱の
のこりの 1/3 くらい)

(やさいのおかず)
おおめにたべよう
べんとうばこ
(弁当箱の
のこりの 2/3 くらい)

〈出典:「自分手帳 食生活 P19」福島県教育委員会 平成27年11月〉

さかな にく たまご やさい
～ごはん: 魚・肉・卵: 野菜～
= 3 : 1 : 2

お弁当は
主食:3
主菜:1
副菜:2

げんき べんとう 元気になる弁当は



ようちえん ねんしやう ねんちゆう ねんちやう
幼稚園 年少・年中・年長

ぐみ なまえ
組 名前

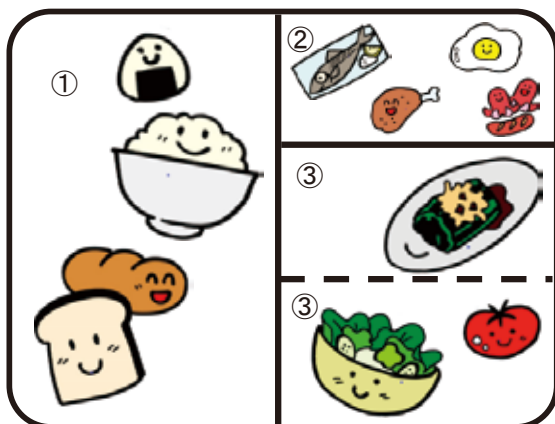


①～③の食べ物^{た もの}が弁当^{べんとう}に入^{はい}っていたら、その部分^{ぶぶん}を色ぬり^{いろ}してみよう。

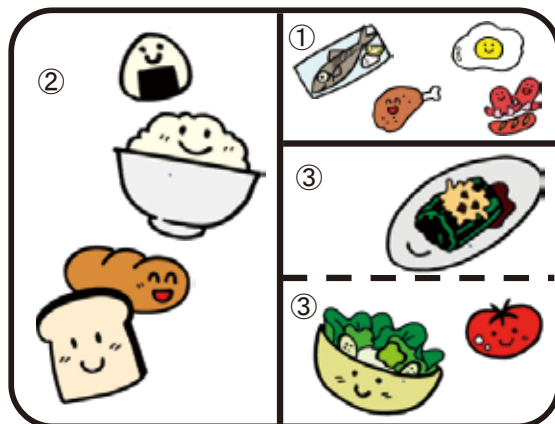
- ①ごはん(パン・めん)
- ②魚・肉・卵^{さかな にく たまご}などのおかず
- ③野菜・海そう^{やさい かい}などのおかず



がつ にち()



がつ にち()



バランスのよい弁当^{べんとう}になっていたかな? 下^{した}の絵^えに○をつけてみよう。

①・②・③がバランスよく、 ぜんぶはいていたよ。	①・②・③がはいていたよ。	①・②・③のうち 2つは、はいていたよ。	①・②・③のうち 1つは、はいていたよ。
-------------------------------------	----------------------	---------------------------------	---------------------------------



せんせい
先生から

◎ 月 日()まで、先生^{せんせい}に提出^{ていしゅつ}してください。

※○月×日・△日の2日間、弁当調べを行いますので、保護者の方へ周知をお願いします。

栄養のバランスを考えた食事づくりを



食事の質 何を？

主食、主菜、副菜、汁物(具たくさん)をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

副菜
野菜のビタミンやミネラル、食物繊維が体の調子を整えます。

主食
ごはん・パン・めんなどの糖質が体を動かすエネルギーに。



〈出典「自分手帳 食生活P18」
福島県教育委員会 平成27年11月〉

主菜
肉・魚・卵・豆製品等のたんぱく質が体をつくる材料となります。

汁物
野菜やいも類、海そう類等を使って第2の副菜の役割。汁の水分で満腹感も。



*成長期のお子さんにプラスして

牛乳・乳製品：カルシウムやたんぱく質を補給する。

果物：ビタミン、ミネラル類を補給する。



食事の量 どのくらい？

年齢、性別、活動量によって、一人一人の必要な量は違います。

【参考】1日の推定エネルギー必要量

3～5歳	男性	女性
身体活動レベルⅡ(ふつう)	1,300kcal	1,250kcal
	※ 約1/3が、1食分のめやすになります。	

〈出典「日本人の食事摂取基準2020」厚生労働省 令和2年3月〉

この値はめやすです。体格や活動量によって、必要なエネルギー量は変わります。



「3・1・2弁当箱法」で

1食分の質(栄養バランス)と量が確認できます。

【例】幼稚園 男の子 1日のめやす 1,300kcal の1/3 ⇒ 1食分のめやす 約430kcal

自分にあったサイズのお弁当箱を用意

主食：主菜：副菜＝3：1：2でつめる



430ml
≒ 430kcal

お弁当箱の容量(ml) ÷ エネルギー量(kcal)



主菜：1

主食：3

副菜：2

お弁当箱の容量と、お弁当箱のエネルギー量が、ほぼ同じになります。

〈出典「自分手帳 食生活P18」福島県教育委員会 平成27年11月〉

加工食品も上手に利用！

小さな工夫で栄養バランスよく食べましょう

*いつもの料理にカット野菜や冷凍野菜をプラスして“野菜を増量”

☆簡単レシピ☆

さやいんげんのごまあえ(2人分)

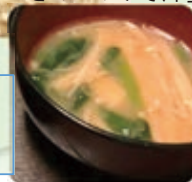
- ・冷凍カットさやいんげん: 50g
- ・砂糖: 小さじ1
- ・醤油: 小さじ1
- ・すりごま: 大さじ1

(ほうれん草など他の野菜でも OK)

- ①電子レンジで、さやいんげんを温める。(600W1 分くらい)
- ②砂糖と醤油を混ぜ、最後にすりごまを混ぜる。



こんな使い方も
オススメ
「冷凍野菜と
きのこのみそ汁」



野菜やきのこが余ったら、切って
冷凍しておけば、調理時にすぐ使え
ます。市販の冷凍野菜よりお得！

お弁当なら、こんな感じ♪



*下処理が簡単な野菜をストック

加熱しないで食べられる
きゅうりやレタス

そのまま食べられる
ミニトマト

皮を剥かずに調理できる、なすや
ピーマン、豆苗やきのこなど



*朝ごはんや弁当のすきまに、海そうや豆料理



市販品を購入
する際には、原材
料を確認して添加
物の少ないものを
選びましょう。

*市販の水煮や缶詰の素材を上手に利用して

☆簡単レシピ☆

ひじきと大豆のレンチン煮(2人分)

- ・ひじきの水煮: 1 缶(約 100g)
- ・大豆の水煮: 1 缶(約 120g)
- ・ツナ: 1 缶(約 70g)
- ・醤油: 大さじ2
- ・砂糖: 大さじ2

- ①耐熱容器(どんぶりでもよい)に、ツナと調味料を入れてよく混ぜる。
- ②ひじきと大豆を入れ、ざっくりと混ぜる。
- ③ラップをして600W1 分半加熱する。

朝ごはんにも
オススメ



*惣菜は、栄養成分表示をチェック！ (冷凍・レトルトなども)



冷凍食品や惣菜には、塩分や脂肪分
が高いものもあるので、栄養成分表示を
チェックしましょう。また、揚げ物が多いと
脂質の取り過ぎになりやすいので、焼き
物・煮物なども組み合わせます。

全ての料理を材料から
作るの大変です。

小さな工夫で、いろ
ろな栄養素が摂れるよう
にしたいですね。

