

# 子どもと一緒に食を育もう～ 東京都幼児向け食事バランスガイド

## 1日分

## 料理例

ごはん1杯	おにぎり1個	食パン1枚	ロールパン2個	2つ分	スパゲッティ	かけうどん
ごはん1杯	おにぎり1個	食パン1枚	ロールパン2個	2つ分	スパゲッティ	かけうどん

カレー1杯	ほろりん風のお粥	小松菜の炒め煮	かぼちゃの煮物	根菜の汁煮(ごま)	うなぎとわかめ炒め	枝豆
カレー1杯	ほろりん風のお粥	小松菜の炒め煮	かぼちゃの煮物	根菜の汁煮(ごま)	うなぎとわかめ炒め	枝豆

1つ分	ゆでとうもろこし	さんじゆごぼろ	ゆずの煮物	ふかひぎ	ひじきの煮物	3つ分のあえ
1つ分	ゆでとうもろこし	さんじゆごぼろ	ゆずの煮物	ふかひぎ	ひじきの煮物	3つ分のあえ

2つ分	ワンナーのソテー	目玉焼き	冷奴	納豆
2つ分	ワンナーのソテー	目玉焼き	冷奴	納豆

1つ分	さしみ	焼き魚	煮魚	魚のソテー
1つ分	さしみ	焼き魚	煮魚	魚のソテー

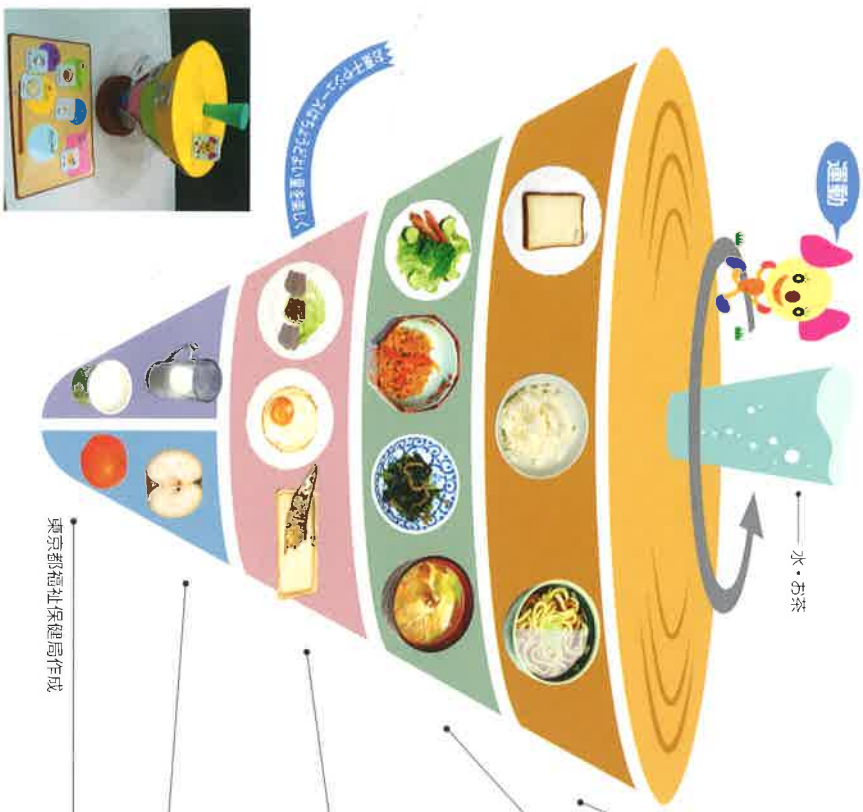
2つ分	鶏肉のから揚げ	豚肉の生姜焼き	ハンバーグ	魚のソテー
2つ分	鶏肉のから揚げ	豚肉の生姜焼き	ハンバーグ	魚のソテー

3つ分	ヨーグルト1パック	スライスチーズ1枚	牛乳コップ半分
3つ分	ヨーグルト1パック	スライスチーズ1枚	牛乳コップ半分

1つ分	もも1個	みかん1個	りんご半分	なし半分	ぶどう半分	かき1個	いちご6個	バナナ1本
1つ分	もも1個	みかん1個	りんご半分	なし半分	ぶどう半分	かき1個	いちご6個	バナナ1本

1つ分	もも1個	みかん1個	りんご半分	なし半分	ぶどう半分	かき1個	いちご6個	バナナ1本
1つ分	もも1個	みかん1個	りんご半分	なし半分	ぶどう半分	かき1個	いちご6個	バナナ1本

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



**34** 主食(ごはん、パン、麺)  
ごはん(子ども用茶碗)たったら  
3～4杯程度

**4** 副菜(野菜、きのこ)  
野菜料理4皿程度

**3** 主菜(肉、魚、卵)  
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**2** 牛乳・乳製品  
牛乳たったら1本程度

**12** 果物  
みかんたったら51～2個程度

東京都福祉保健局作成

「東京都幼児向け食事バランスガイド」は、幼児の食事の望ましい組み合わせとおおよその量を写真で示したものです。

日本で古くから親しまれている「コラ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転(運動)することによって初めて安定するということを表しています。

※東京都幼児向け食事バランスガイドは、3～5歳の幼児を対象としています。

コラの中では、3～5歳児の1日分の料理・食品の例を示しています。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つに区分し、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いています。また、1日の食事にかかせない水・お茶をコラの軸で、運動を東京都健康推進プラン21のラスコット「ジャンちゃん」でお菓子・ジュースをコラのひもで表しています。

コラの中の写真は、あくまで一例です。1日に実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考に、いくつ(SV)とっているかを確かめることにより、1日にとる目安の数値と比べることができます。お子さんの食事の内容と比べてください。

栄養・食生活に関するホームページ [http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/ei\\_sho/youzai.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/ei_sho/youzai.html)

問い合わせ先 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課 電話番号03-5320-4357(ダイヤルイン)