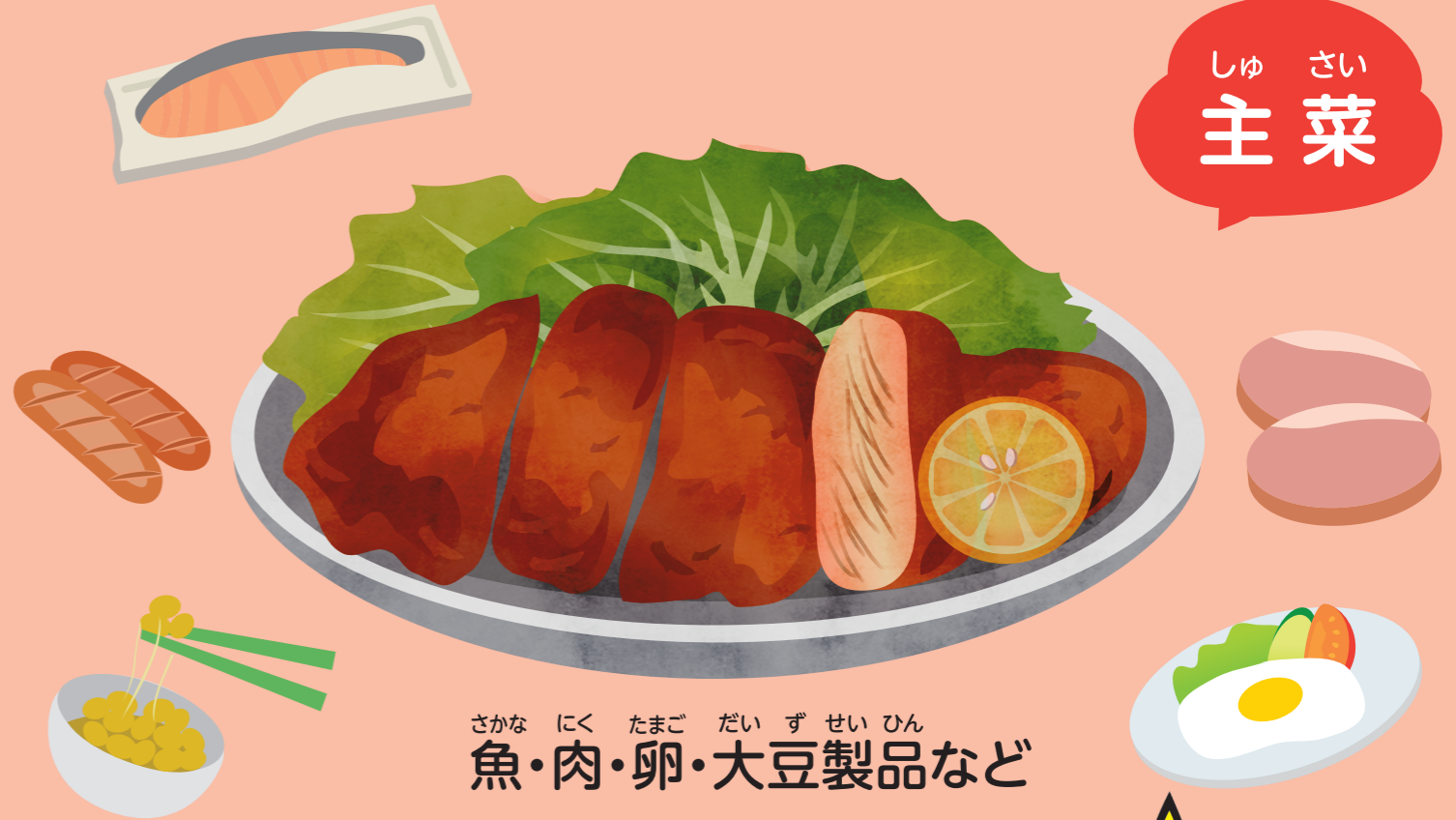


ふく さい  
副 菜



や さい かい そう  
野菜・海藻・きのこ・いも・こんにやくなど

しゅ さい  
主 菜

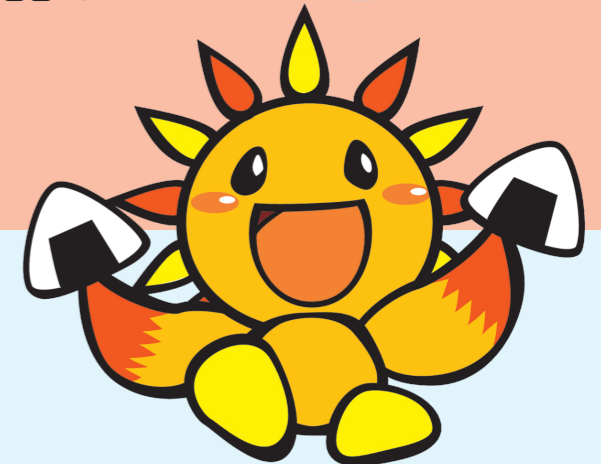


さかな にく たまご だい ず せい ひん  
魚・肉・卵・大豆製品など

きょう

# 今日のごはんをおいしてみよう!

## あさひくんランチョンマット



しゅ しょく  
主 食



はん めん  
ご飯・パン・麺・シリアルなど



しる もの  
汁物 みそ汁・スープ

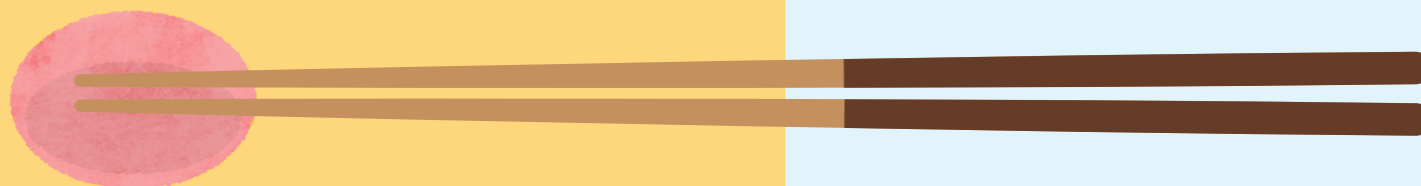


くだ もの  
果物・  
にゅう せい ひん  
乳製品

ランチョンマットの解説はWebサイトで!

旭区 ランチョンマット

検索



# 1回の食事量の目安!

手ばかりでこれくらい!

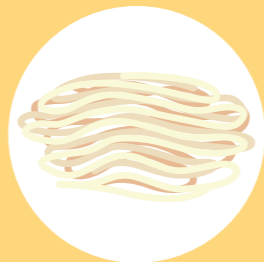


おにぎり

## エネルギーのもとになる



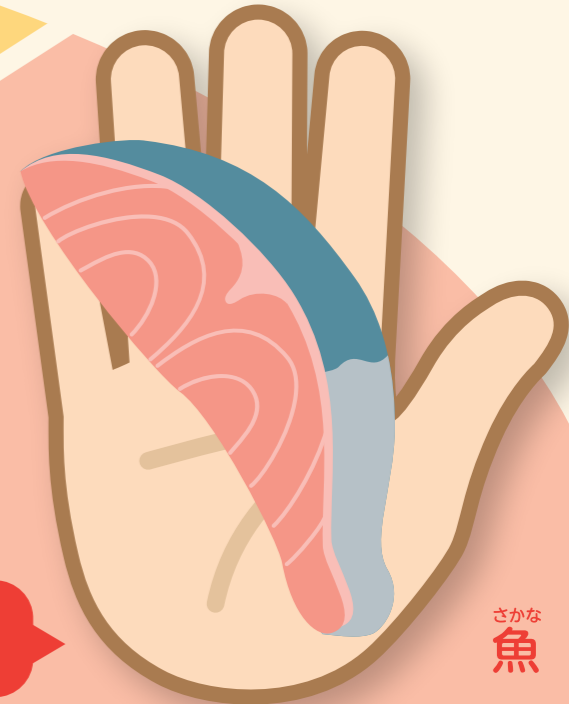
食パン(1枚)



うどん(1玉)

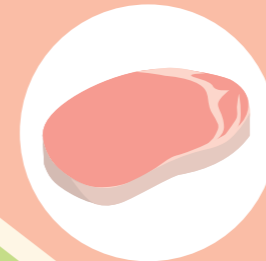
握りこぶし1つ分

## 体をつくるもとになる

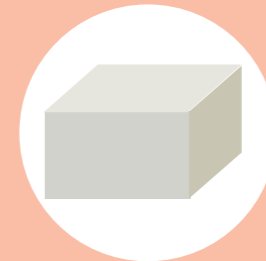


さかな魚

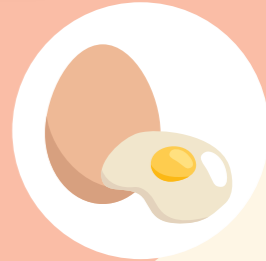
手のひら1つ分



肉

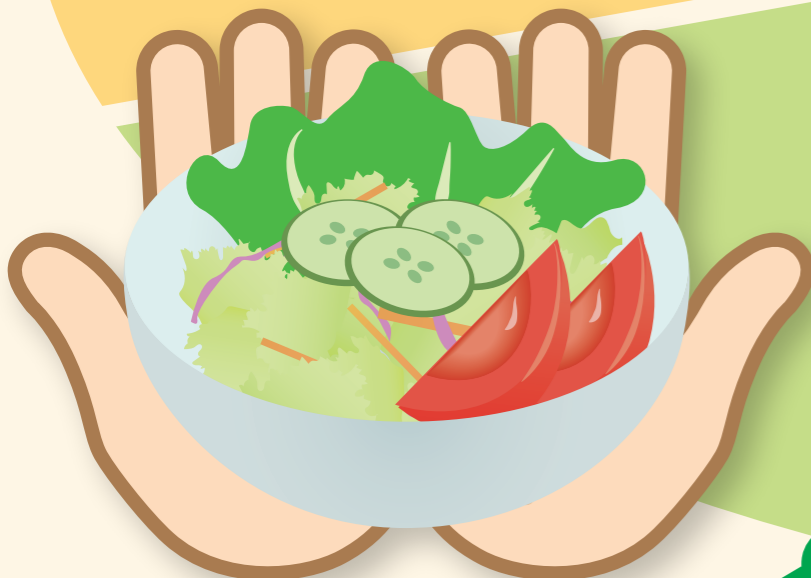


豆腐(150g)



卵(1個)

## 体の調子を整えるもとになる



サラダ



味噌汁



ソテー



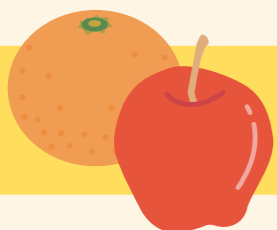
ひじき煮



きんぴら

生野菜(両手いっぱい)または温野菜(握りこぶし2つ分)

幼児1~2歳は大人の1/2、3~5歳は2/3量が目安です。適量には個人差があります。おおよその目安としてご活用ください。



1日1回

果物や乳製品も食べられるとさらにバランス満点!

