

# ちば型食生活

## かんたん！食事チェックシート

朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん  
そろっていますか？



1日1回は  
食べていますか？



食べたものに○をつけて食事のチェックをしてみましょう  
○のつけかたはうらを見てね。わからないことは、おとなの人に聞いてね

		主食	汁物	主菜	副菜	牛乳・乳製品	果物	お菓子	ジュース
がっこう がある日	あさ								
	ひる								
	よる								
	おやつ								
おやすみ の日	あさ								
	ひる								
	よる								
	おやつ								

いっしょにそろえられるりょうりもあるよ。  
おすしなら



主食 と 主菜 に○がつくよ

○をつけたのはだれですか？いくつでも○をしてください

じぶん	かぞく	ほかのおとな

○がないところは  
ありましたか？

「○」1つ分めやすは↓のとおりだよ。半分なら「△」をつけよう  
 2つ分食べたときは「○○(○が2つ)」になるよ。わからないことは、おとなの人にきいてね。

○1つのめやす	
<b>主食</b>	茶わん1杯、食パン6枚切1枚、麺類1人前
<b>汁物</b>	汁わん1杯、スープ1皿
<b>主菜</b>	「ゲー」1つ分(↓のイラストを見てください)
<b>副菜</b>	「パー」1つ分(↓のイラストを見てください)
<b>牛乳・乳製品</b>	コップ1杯(200cc)
<b>果物</b>	みかん1個、りんご半分
<b>お菓子</b>	食べたなら○をつけます(○1つのめやすは栄養士の先生にきいてみよう)
<b>ジュース</b>	コップ1杯(200cc)

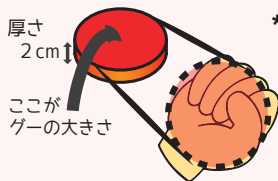
## ゲー・パーはおかずの

## おおよそのめやすです



主菜は  
「ゲー」

主菜の1食分の量は  
ゲーの大きさ厚さ2cmをめやすに!



\*ゲーのかたまりの  
大きさではありません!



ゲーは、  
手のひらと  
同じ大きさ

主菜になる食品は

肉・魚・たまご・大豆



副菜は  
「パー」

副菜の1食分の量は  
パーにたっぷりをめざして!



片手の上に  
になるくらい

副菜になる食品は

野菜・海藻・きのこ・こんにやく



「ゲー」「パー」は、おかずの1食分のおおよその  
くわしく知りたい場合は、栄養士・

望ましい量を簡単に考えるためのものです。  
管理栄養士にお聞きください。