

# ちば型食生活 食事実践スタイルを使って 食べた食品をチェックしてみましょう



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？



## 平日(仕事・学校がある日)

配膳	食品群	食品	朝	おやつ	昼	おやつ	夕	おやつ
主食	穀類	飯						
		和風めん類: うどん、そばなど						
		洋風めん類: スパゲティ、マカロニなど						
		パン						
	いも類*	やきいも、ふかしいも						
主菜	肉類	牛肉、豚肉、鶏肉、ハム・ソーセージ、ハンバーグ、からあげなど						
	魚介類	魚、貝、えび 刺身、煮魚、焼魚、寿司など						
	卵	鶏卵、うずら卵 たまご焼き、目玉焼きなど						
	大豆・大豆製品	とうふ、納豆、厚揚げ						
副菜 汁物	野菜類	緑黄色	ほうれん草、こまつな、トマト かぼちゃ、にんじんなど					
		淡色	なす、きゅうり、だいこん、白菜 きゃべつ、かぶなど					
	海藻類	わかめ、ひじき、こんぶ、のり もずく、ところてんなど						
	きのこ類	しいたけ、まいたけ、なめこ きくらげ、マッシュルームなど						
	いも類*	ポテトサラダ、だいがくいもなど						
おやつ 飲料	果物	いちご、みかん、バナナ、りんご、なし すいか、干しブドウなど						
	牛乳・乳製品	牛乳、チーズ、ヨーグルト、 アイスクリームなど						
	嗜好飲料類	お茶、コーヒー、ジュース、お酒など						
	菓子類	和菓子、ケーキ、パイ、菓子パンなど						

\*いもは、主食にも副菜にもなる食べ物です。 焼きいも や ふかしいもを ごはん代わりに食べたときは「主食」になります。

# ちば型食生活 食事実践スタイルを使って 食べた食品をチェックしてみましょう



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？



## 休日(仕事・学校がない日)

配膳	食品群	食品	朝	おやつ	昼	おやつ	夕	おやつ
主食	穀類	飯						
		和風めん類: うどん、そばなど						
		洋風めん類: スパゲティ、マカロニなど						
		パン						
	いも類*	やきいも、ふかしいも						
主菜	肉類	牛肉、豚肉、鶏肉、ハム・ソーセージ、ハンバーグ、からあげなど						
	魚介類	魚、貝、えび 刺身、煮魚、焼魚、寿司など						
	卵	鶏卵、うずら卵 たまご焼き、目玉焼きなど						
	大豆・大豆製品	とうふ、納豆、厚揚げ						
副菜 汁物	野菜類	緑黄色	ほうれん草、こまつな、トマト かぼちゃ、にんじんなど					
		淡色	なす、きゅうり、だいこん、白菜 きゃべつ、かぶなど					
	海藻類	わかめ、ひじき、こんぶ、のり もずく、ところてんなど						
	きのこ類	しいたけ、まいたけ、なめこ きくらげ、マッシュルームなど						
	いも類*	ポテトサラダ、だいがくいもなど						
おやつ 飲料	果物	いちご、みかん、バナナ、りんご、なし すいか、干しブドウなど						
	牛乳・乳製品	牛乳、チーズ、ヨーグルト、 アイスクリームなど						
	嗜好飲料類	お茶、コーヒー、ジュース、お酒など						
	菓子類	和菓子、ケーキ、パイ、菓子パンなど						

\*いもは、主食にも副菜にもなる食べ物です。 焼きいもやふかしいもをごはん代わりに食べたときは「主食」になります。