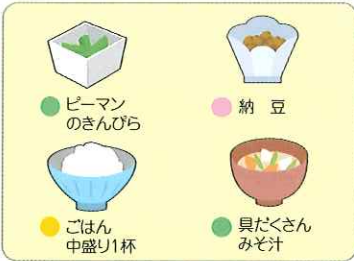


6～9歳のこども、身体活動量の低い女性の1日の献立表
(1600～1800kcal)

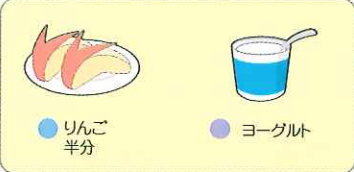
〔朝食〕



〔昼食〕



〔間食〕



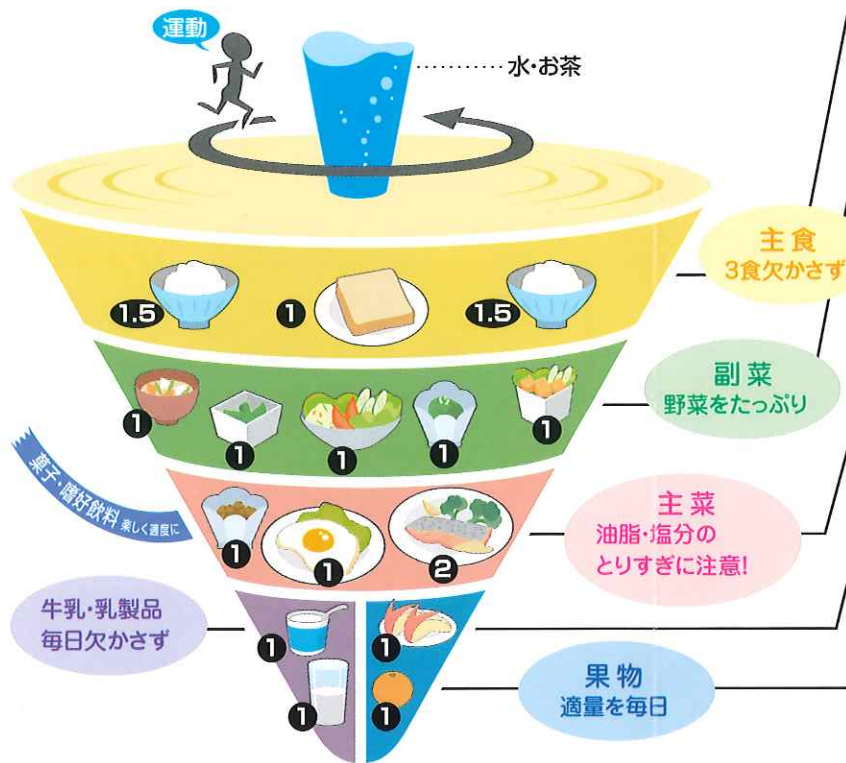
〔夕食〕



6～9歳児の

食事バランスガイド

～ 食生活のコマ、安定して回っていますか? ～



(厚生労働省・農林水産省決定)

コマはバランスと回転が大事

バランス良く回転していないコマは立ちません。コマが倒れないようにするには食生活のバランスと運動が大切です。

1日に食べる数

料理例

4～5つ 主食(ごはん、パン、麺)



5～6つ 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)



3～4つ 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)



2つ 牛乳・乳製品



2つ 果物



☆ あなたの1日量は?

単位:つ(SV)

	・4～5歳のこども	・6～9歳のこども ・身体活動量の低い 女性(高齢女性を含む)	・ほとんどの女性 ・身体活動量の低い 男性(高齢男性を含む)	・12歳以上の ほとんどの男性
主食	3～4	4～5	5～7	6～8
副菜	4～5	5～6		6～7
主菜	2～4	3～4	3～5	4～6
牛乳・乳製品	2	2		2～3
果物	1～2	2		2～3

☆ あなたの量を記入してください。

