

しゅしよく
主食

ふくさい
副菜



3.4

4



あなたの食事は大丈夫？
東京都幼児向け食事バランスガイド
～子どもと一緒に食を育もう～



ごはん・パン・めん類など
炭水化物などの供給源

野菜・きのこ・いも・海藻料理など
ビタミン・ミネラル・食物繊維などの供給源

肉・魚・卵・大豆料理など
タンパク質などの供給源

しゅざい
主菜

3

ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品

カルシウムなどの
供給源

くだもの
果物

ビタミンC・
カリウムなどの
供給源



2

1.2



1日に食
めやすに

食べる量は、年
異なりますので

厚生労働省・

食事バランスガイドより

りょう
べる量の
して下さい

れい かつどうりょうなど
年齢や活動量等で
ご注意下さい

のうりん すいさんしょうけつてい
農林水産省決定
一部改変：
東京都福祉保健局

食事バランスガイド
おりがみ

じょう せき さん かく けい
上手に三角形に折
ると表面にイラス
ト、裏面には説明
が揃います

かんせい ま
完成図(イメージ)



食事バランスガイドおりがみの折り方

①横に半分に折って
折り目を付けます



②折り目に向かって
内側に折ります。



③上から半分に折り目を
付けます。



④さらに、上半分に
折り目を付けます。



⑤下の角を折ります。



⑥斜めに折り目を
付けます(左へ。)



⑦斜めに折り目を
付けます(右へ。)



⑧上記⑤の状態ですが、
折り目に沿って軽く
開いています。



⑨両角を外側に広げて
いきます。



⑩上半分を広げきり、
台形を作ります。



⑪上の台形(ロゴ入り部分)を下に折り曲げて完成です。

