

食事の基本は1・2・3でバランスごはんを紹介するよ！

3つのお皿（主食 主菜 副菜）をそろえると栄養バランスがととのいます。

1・2・3で
バランスごはん

1日2食は3皿運動

1日の内2食は「主食・主菜・副菜」
3つのお皿のそろった食事にしましょう



レシピ集に掲載されているレシピ（主食・主菜・副菜）を組合せた
バランスごはんを紹介します。

いろんなレシピを組合わせて作ることで、栄養バランスが整います！
ぜひいろんなレシピを組合わせてみてください。



朝食

エネルギー 305kcal たんぱく質 10.1g 脂質 7.6g
カルシウム 158mg 鉄 1.0mg 食塩相当量 1.6g



バナナ（50g）



ヨーグルト（90g）



主食

小魚トースト P12



主菜 + 副菜

中華風コーンスープ P6

ポイント！



- ・朝食に牛乳をプラスすることでカルシウムを補給することができます。
- ・1日元気に活動するためには朝食からしっかりと食べることが重要です！
- ・たんぱく質が入った具たくさんな汁は副菜や主菜にもなります。

昼食

エネルギー 283kcal たんぱく質 8.6g 脂質 5.9g
カルシウム 86mg 鉄 1.9mg 食塩相当量 0.5g



主食

ごはん（110g）



主菜

麻婆豆腐 P16



副菜

こかぶ漬け P23

おやつ

エネルギー 224kcal たんぱく質 7.6g 脂質 11.0g
カルシウム 236mg 鉄 0.2mg 食塩相当量 0.3g



ぽこぽこドーナッツ P20



牛乳 (コップ1杯200ml)

ポイント!



- ・子どもは、大人と比べると胃が小さく、1度にたくさんの量は食べられないことがほとんどです。そのため、おやつから3食の食事では補いきれないエネルギーなどの栄養素を補給できるといいですね。
- ・おやつを食べ過ぎると夕食が食べられなくなってしまいます。あくまでおやつは「補食」なので、夕食が食べられるように、食べる量や間の時間に注意してください。

夕食

エネルギー 319kcal たんぱく質 13.0g 脂質 7.3g
カルシウム 89mg 鉄 1.4mg 食塩相当量 1.0g

副菜



ごまブロッコリー P22

主菜



あじの竜田揚げ P7

主食



ごはん (110g)

副菜



ふぶき汁 P5

ポイント!



家族団らんで一緒に食べることで、おいしく楽しく食べられるとよいですね!

【1日合計】 エネルギー 1131kcal たんぱく質 39.3g 脂質 31.8g
カルシウム 569mg 鉄 4.5mg 食塩相当量 3.4g