

食事バランスガイドを参考に、バランスのとれた食生活をスタートしましょう!

理想的なバランス献立の一例

	主食	副菜	主菜	牛乳製品	果物
朝	ハムチーズ イングリッシュ マフィン ●●	春キャベツの サラダ●		カフェオレ ●	りんご●
●印の数でSVの数値を表しています。					
昼	カラフル 3色おにぎり ●● レシピ はこちら▶	アスパラの和風 ドレッシング炒め● オクラちくわ ブロッコリー	南部どりの れんこんつくね● トマト入り卵焼き●		
夕	シーフード パスタ ●●●●	きゅうりと エリンギの 棒棒鶏風● 小松菜と 玉ねぎの かき卵汁●			キウイ フルーツ●
合計	4.5 SV 主食 4~6sv GOODバランス!	5 SV 副菜 5~6sv GOODバランス!	3 SV 主菜 3~5sv GOODバランス!	2 SV 牛乳・乳製品 2sv GOODバランス!	2 SV 果物 2sv GOODバランス!

●食事バランスガイドとは…●

「何をどれだけ食べたらいいか」をわかりやすくイラストで示したもの。厚生労働省と農林水産省が共同で作成しました。



日本食育コミュニケーション協会

カラフル3色おにぎり……………主食1.5

簡単に作れて見た目もかわいい、3色のおにぎりです。
お弁当にもぴったり!
ぜひお子様と一緒に作ってみてください。

材料(4人分)

- 緑のおにぎり
ごはん200g、枝豆30g(さやから取り出したもの)、塩少々
- 桃色のおにぎり
ごはん200g、桜でんぶ適量、塩昆布適量
- 黄色のおにぎり
ごはん200g、ベビーチーズ1個、ももハム1枚、塩少々

下準備

- ① 枝豆はゆでてさやから取り出す。
- ② ベビーチーズは5mm角に切る。
- ③ ももハムも5mm角に切る。

作り方

- ④ それぞれの具材をごはんに混ぜて、おにぎりを作る。

台所ワンポイント

- *枝豆は冷凍でも良いでしょう。
- *それぞれお好みに合わせて具材の分量を加減してください。

カラフル3色おにぎりの
栄養価(1人分)

エネルギー	292kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	2.9g
塩分	1.0g



食事バランスガイド

