

5色の食事

あさ ひる よる しょくじ であか いろ きいろ しろ みどりいろ ぐろ しょく しょくひん
朝・昼・夜の食事は、赤い色、黄色、白、緑色、黒、の5色の食品
えら く あ た
を選んで組み合わせて食べるようにしましょう。

あか いろ しょくひん
赤い色の食品は・・・

あかみ さかな あか やさい なか あか にく
赤身の魚 赤い野菜 中が赤いフルーツ えび ぶた肉などです。

きいろ しょくひん
黄色の食品は・・・

きいろ だいぜいひん なか きいろ きいろ やさい
黄色い大豆製品 中が黄色いフルーツ 黄色い野菜 チーズ はちみつなどです

しろ しょくひん
白い食品は・・・

しゅしょく はん るい だいこん いろ うす やさい
主食のご飯やめん類 パンなどのこくもつ 大根などの色の薄い野菜

しろみ さかな かい なか しろ ぎゅうにゅう
白身の魚や貝 中が白いフルーツ 牛乳 とうふなどです。

みどりいろ しょくひん
緑色の食品は・・・

こ みどり うす みどり やさい みどり
濃い緑 薄い緑の野菜 緑のフルーツなどです。

ぐろ しょくひん
黒の食品は・・・

かいそう きのこ ぐろごま プルーンやブルーベリーなどです。

げんき しごと つづ
元気に仕事を続けるために

まいにち まいしょく しょく しょくひん た
毎日、毎食 5色の食品を食べましょう！

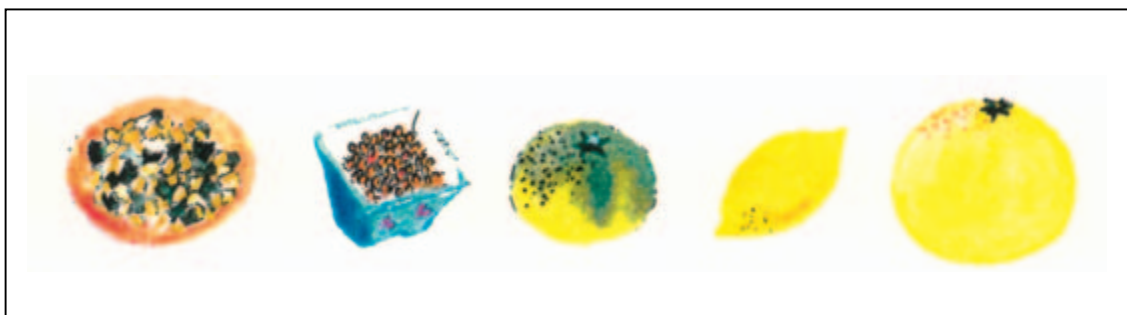
あか
赤



しろ
白



き
黄



みどり
緑

みどり
こい緑のやさい



みどり
うすい緑のやさい、くだもの

くろ
黒



どれくらい食べればよいのでしょうか？

にち
1日に

ごはん



まいにち
毎日 3～4はい

たまご



まいにち
毎日 1こ

さかな

まいにち き
毎日 1切れ



き て ひら ゆび おお りょう
(1切れ→手の平と指の大きさくらいの量)

まめ だいずしょくひん
豆・大豆食品 まいにち しな
毎日 1品



にく
肉

しゅう き
1週に2切れ



きれ て ひら おお りょう
(1切れ→手の平の大きさくらいの量)

どれくらい食べればよいのでしょうか？

にち
1日に

しゅうかん
1週間に

かいそう

まいにち しな
毎日 1品



いもるい

しゅう かい
1週間に 3回くらい



たんしょく
淡色やさい (いろのうすいやさい)



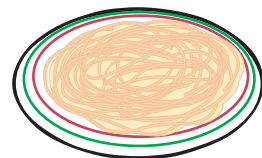
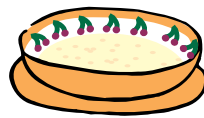
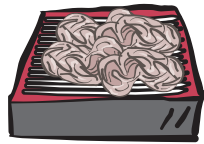
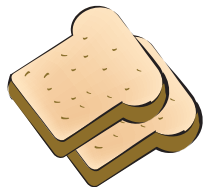
まいにち かたて
毎日 さいてい片手いっぱいぶん

りよくおうしょく
緑黄色やさい (みどり きいろのやさい)



まいにち りょうて
毎日 さいてい両手いっぱいぶん

こくもつ 1週間に3回くらい白いごはんのかわりにこくもつ



むぎ しょく
ライ麦の食パン2枚

たま
ゆでそば1玉

はい
オートミール1杯

スパゲッティ (ゆで)

おかしやくだものは

どれくらいだったらよいのでしょうか？

1日にどれか1品だけにしよう

おかし

※アイスクリームは、1週間に2コまでにしましょう。



アイスクリーム

※アイスクリームよりシャーベットにしましょう。



ゼリー



だいふく

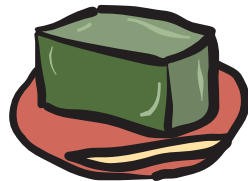


アップルパイ

※洋菓子より和菓子のほうがよいでしょう。



ショートケーキ



ようかん



クッキー



※ポテトチップスは、小袋を買いましょう。

ポテトチップス

くだもの

※口にに入れて「甘い」と感じるもの(ももやなしなど)は、1日に半分

「酸っぱい」と感じるものは1日に1コにしましょう。



なし

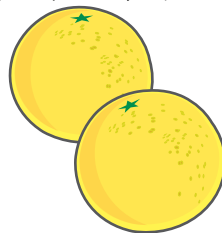
もも



バナナ



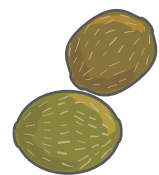
りんご



グレープフルーツ



ぶどう



キーウイフルーツ

しょく しょくじ つく
5色の食事を作ってみよう

☆ あなたの5色の食事を①から③にかきこみましょう。

あなたのメニュー

あさ

かいそうサラダ
ラディッシュ かいそう
レタス ピーマン
ミックスサンド
ぎゅうにゅう 牛乳
パン ツナ たまご レタス

①あなたのあさのメニュー

おひる(会社の食堂)

かいしゃ しょくどう
焼き魚
サラダ
コーン わかめ
さかな いんげん みそしる
ごはん とうふ ほうれん草

②あなたのおひるのメニュー

よる

サラダ
のり トンカツ トマト かいそう
オリーブ レタス
トンカツ ほうれん草ソテー
みそしる
ごはん みそ しいたけ

③あなたのよるのメニュー

あなたの5色^{しょく}の食事^{しょくじ}を①から③^{つく}に作^{つく}ってみましょう。

ファーストフードをつかって

● ● ● ● ●
だいず だいず だいず だいず だいず
大豆 大豆 大豆 大豆 大豆
にんじん こんやく ごぼう とりにく
にんじん こんにゃく ごぼう 鶏肉

おにぎり



ごもくに
五目煮

○ ● ● ● ●
ごはん のり うめぼし のざわな
ごはん のり 梅干 のざわな

①ファーストフードをつかって

②好きな5色^{しょく}のメニュー^かを書^かきましょう

③好きな5色^{しょく}のメニュー^かを書^かきましょう