

主食

副菜



3-4

4



あなたのご食事は大丈夫？  
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

主菜

肉・魚・卵・大豆料理など  
タンパク質などの供給源

3

牛乳・乳製品

カルシウムなどの供給源

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

完成図(イメージ)



食べる量の  
して下さい

年齢や活動量等で  
ご注意下さい

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

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

食事バランスガイドおりがみの折り方

横に半分に折って  
折り目を付けます



さらに、上半分に  
折り目を付けます。



斜めに折り目を  
付けます(右へ。)



上半分を広げきり、  
台形を作ります。



折り目に向かって  
内側に折ります。



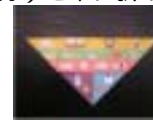
下の角を折ります。



上記の状態ですが、  
折り目に沿って軽く  
開いています。



上の台形(ロゴ入り部分)を下に折り曲げて完成です。



上から半分に折り目を  
付けます。



斜めに折り目を  
付けます(左へ。)



両角を外側に広げて  
いきます。

