マルイの やってみよう！ しょくじチェック

じょうぶでげんきなからだをつくるためには、たべものがだいじ。
じぶんのしょくじについてかんがえてみよう。

MARUI

きみはどのどうぶつかな？ しょくじチェック！

ふだんのじぶんがたべているものをおもいだしながら、チェックをしてみよう。こうだな〜とおもったら、☆をぬってね。

- ☆おにくやあぶらもの（フライなど）がおおい
- ☆やさいがきらい、またはのこしちゃう
- ☆おかしをたべすぎて、ごはんがいらないときがある
- ☆あさごはんをたべないときがある
- ☆うんどうはあんまりすきじゃない
- ☆おこめよりもおかずがすき
- ☆おしょうゆやマヨネーズをいっぱいかける
- ☆ぎゅうにゅうや、くだものはあんまりすきじゃない

★が0コ　おりこうさちゃん

きみはいつもげんきなうさちゃん。
これからもこのちょうしでがんばってね。

★が3コ　やばいかもくん

きみはちょっとバランスがとれていないよ。でも、そこをなおせばカンペキ。

★が5コいじょう　きけんくん

このままだとカラダによくないことがおこるかも。しょくじをみなおそう。

うさちゃんのしょくじ、4つのいいところ

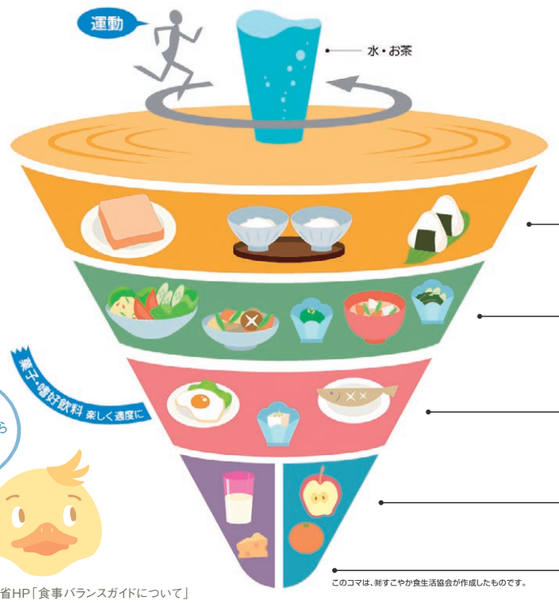
1. やさいをたべる
2. おかずだけでなくおこめもたべる
3. ぎゅうにゅうや、くだものもすき
4. おにくやあぶらものばかりたべない

いろんなものをたべないとどうなるの？

たべものには、それぞれちがった栄養（えいよう）があるよ。1つのものだけたべてると、栄養のバランスがくずれ、からだのちょうしがわるくなったり、びょうきになったりして、いいことがないんだ。じょうぶでげんきなからだをつくるために、いろんなものをたべようね。

いろんなものをたべてげんきに！

いろんなものをたべることは、しょくじのバランスをよくすること。コマのかたちをした「しょくじバランスガイド」をつかって、じぶんのしょくじはコマの5つの色（いろ）がそろっているかどうかチェックしよう。



詳しくは、農林水産省HP「食事バランスガイドについて」
http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
想定エネルギー量 1800±200kcal（6〜9才男女対象）	
4〜5つ(SV) 主食（ごはん、パン、麺）ごはん（中盛り）だったら4杯程度	1つ分＝ごはん小盛り1杯／おにぎり1個／食パン1枚／ロールパン2個　1.5つ分＝ごはん中盛り1杯　2つ分＝うどん1杯／もりそば1杯／スパゲッティー
5〜6つ(SV) 副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）野菜料理5皿程度	1つ分＝野菜サラダ／きゅうりとわかめの酢の物／具だくさん味噌汁／ほうれん草のお浸し／ひじきの煮物／煮豆／きのこソテー　2つ分＝野菜の煮物／野菜炒め／芋の煮っころがし
3〜4つ(SV) 主菜（肉、魚、卵、大豆料理）肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分＝冷奴／納豆／目玉焼き一皿　2つ分＝焼き魚／魚の天ぷら／まぐろとイカの刺身　3つ分＝ハンバーグステーキ／豚肉のしょうが焼き／鶏肉のから揚げ
2つ(SV) 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分＝牛乳コップ半分／チーズ1かけ／スライスチーズ1枚／ヨーグルト1パック　2つ分＝牛乳瓶1本分
2つ(SV) 果物 みかんだったら2個程度	1つ分＝みかん1個／りんご半分／かき1個／梨半分／ぶどう半房／桃1個

※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

このコマは、財すこやか食生活協会が作成したものです。

たべたら○して、コマをぬろう！

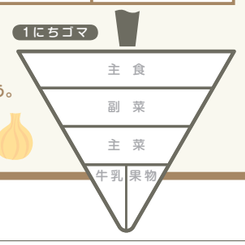
コマがぜんぶぬれたら、きみは“おりこうさちゃん”！

月　日（　ようび）

	あさ	ひる	ばん
主食［しゅしょく］ごはん・パン・めん			
副菜［ふくさい］やさい・きのこ・いも・かいそう・りょうり			
主菜［しゅさい］にく・さかな・たまご・だいずりょうり			
牛乳・乳製品［ぎゅうにゅう・にゅうせいひん］			
果物［くだもの］			

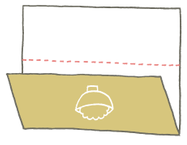
チェックのしかた

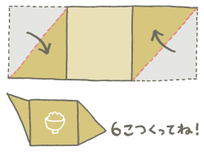
1. しょくじバランスガイドをみながら、あさ・ひる・ばんにたべたものに○をしてみよう。
2. ○をつけたたべものの色（いろ）をコマにぬってみよう。



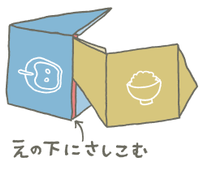
サイコロのつくりかた

おりせん

1. 
ハサミでてんせんにそってきったら、いろのこいぶぶんにあわせておる。

2. 

うらがえして、よこを図（ず）のように、さんかくにおる。このパーツを6こつくる。

3. 

パーツの「しかくぶぶん」に、べつのパーツの「さんかくぶぶん」をさしこむ。

4.

すべてのパーツをきれいにさしこむと、しょくじバランスサイコロのかんせい。

このサイコロでビンゴもできるよ！
マルイのホームページをみてね。
http://www.maruilife.co.jp/

クイズのこたえ　【お米クイズ：①○②×③○④○⑤○】【野菜名人あんクイズ：①しろねぎ②プロッコリー③とまと④かぼちゃ⑤トマト⑥ナス⑦パプリカ】【牛乳でできるものは、ヨーグルト・チーズ・バター】【旬野菜の栄養価、リんご・かき・ぶどう】【ゆらぜのお米クイズ正解は②】

※農林水産省「平成20年度にっぽん食育推進事業」、事業実施主体 制作（株）マルイ