



日野市ホームページ
「乳幼児のための食育」
もご覧ください

抵抗力を高めて、感染症を予防しましょう！

寒くなり、体調を崩す人が増えています。
感染症は特定の食品や栄養素をとっても防ぐことができません。
1日3食（+間食）、バランスの良い食事を取り、抵抗力を高めることが大切です。

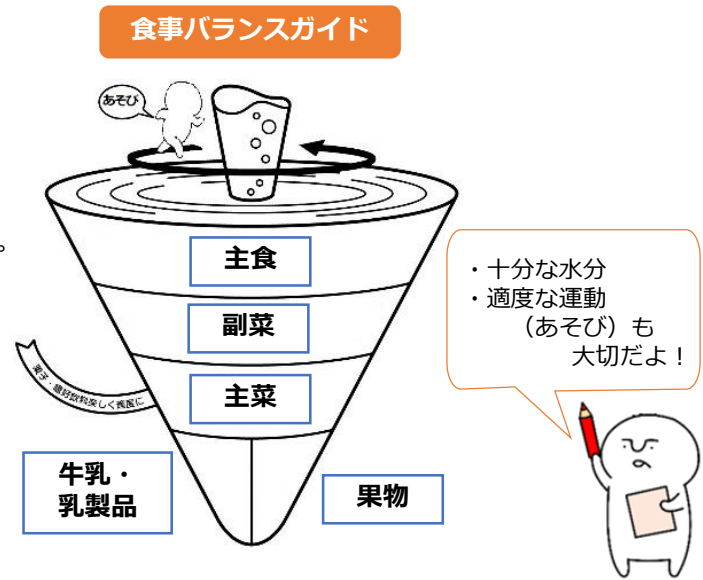
今回は「バランスの良い食事」をテーマにお伝えします。
家族みんなで食生活を見直してみましょう。

バランスの良い食事ってどんな食事？

バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜がそろった食事のことをいいます。
牛乳・乳製品や果物を取り入れることで、さらにバランスがよくなります。

では、それぞれのくらい食べたらいいのでしょうか？
それを分かりやすく示したツールが「食事バランスガイド」です。

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか
分かるよう、コマに見立てて示しています。



まずは、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の主なはたらきを見てみましょう。

主食	ごはん、パン、麺類、コーンフレークなど (炭水化物の供給源)	牛乳・乳製品	牛乳、チーズ、ヨーグルトなど (カルシウムの供給源)
体を動かすエネルギーになります。 子どもは朝・昼・夕の3食だけでは主食の量が不足しがちです。 間食に「おにぎり」「サンドウィッチ」などを取り入れてみましょう。		骨や歯を丈夫にします。 朝食や間食に取り入れるのがおすすめです。	
CHECK		CHECK	
菓子パン（クリームパン、メロンパンなど）はお菓子です。 食べる量には気を付けましょう。		牛乳を水代わりに飲むと、エネルギー・脂肪のとりすぎになるので、注意が必要です。	
主菜	肉、魚、卵、大豆料理など (たんぱく質の供給源)	果物	バナナ、みかん、りんごなど (ビタミン、ミネラルの供給源)
食事の中でメインになるような料理です。筋肉や骨をつくりま す。肉料理ばかりに偏らないように、魚、卵、大豆料理 なども取り入れましょう。		体の調子をととのえます。間食や食後のデザートとして取り 入れるのがおすすめです。	
CHECK		CHECK	
揚げ物など、油脂の多い料理は控えめにしましょう。		多くの量を食べすぎて、エネルギーのとりすぎにならないよう に注意しましょう。	
副菜	野菜サラダ、お浸し、煮物、具だくさんの汁物など (ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源)	お菓子・ジュースなどの嗜好品は、 「楽しく、ちょうどよい量をとること」が大切です。 多くても、100～200kcalくらいまでにしましょう。	
小鉢に入っているような料理です。からだの調子をととのえます。 生野菜だけでなく、加熱した野菜も取り入れましょう。 加熱することで、かさが減って、量をたくさん食べることが できます。かみづらい葉物野菜（ほうれん草、レタスなど） も食べやすくなります。		※エネルギーはパッケージに記載してある 栄養成分表示を確認してください。	
CHECK			
マヨネーズ・ドレッシング・炒め物などの油の使いすぎには 気を付けましょう。		もっと詳しく知りたい方はこちらをご覧ください	
		とうきょう健康ステーション東京都幼児向け食事バランスガイド (東京都福祉保健局ホームページ)	

主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物について、
どのようなはたらきがあるのか分かりましたか？
次は、それぞれどの程度とったらよいのか、食事バランスガイドをみてみましょう。

みんなで食べると
楽しいね！



1日に必要な食品の目安量

表に書いてある量はあくまでも目安です。食事の量は活動量や食欲によって
変わります。量にとらわれすぎずに「食事を楽しむこと」を大切にしましょう。
栄養のバランスは1週間単位で考えれば大丈夫です。

食品							
	ごはん	いも	砂糖/油脂	食パン	淡色野菜	緑黄色野菜	果物
1～2歳児	8分目2杯	40g	10g/10g	10枚切1枚	120g	90g	100～150g
3～5歳児	2杯	60g	10g/5g	6枚切1枚	150g	90g	100～150g

食品							
	魚または肉	卵	牛乳・乳製品	豆腐	みそ	小魚	海藻
1～2歳児	40g	L1/2個	200～300g	1/5丁	5g	5g	5g
3～5歳児	40g	L1/2個	200～300g	1/3丁	5g	5g	5g

主食…3～4杯くらい
副菜…4皿くらい
主菜…3皿くらい
牛乳・乳製品…300mlくらい
果物…バナナ1/2本と
みかん1個くらい

※この食事バランスガイドは3～5歳児の量です。
1～2歳児は主食（ごはん、パンなど）の量を
3～5歳の7割くらいにします。

感染症予防のために！その他に注意したいこと

- ◆食べる前にはしっかり手洗いをする。
コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症だけでなく、
食中毒を防ぐためにも正しい手洗いが大切です。
- ◆盛り付けは大皿は避けて、あらかじめ個々に分ける。

お弁当箱に詰めたり、
野菜を型ぬきしたりすると
いつもと違った雰囲気になるよ。
型ぬきは、お子さんに一緒に
楽しんでね！



TAKE OUT

テイクアウトを利用する機会も増えましたね。
食中毒は季節を問わず発生します。次のことに注意しましょう。

- ◆食品を購入したらすぐに帰宅し、長時間持ち歩かない。
- ◆持ち帰ったらすぐに食べる。
すぐに食べない場合は、長時間常温で放置しない。
- ◆再加熱するときは中心までしっかり加熱する。



★簡単プラスワンレシピ★

野菜不足解消に！

レンジで簡単つけもの

＜材料と分量＞

きゅうり 2本
お酢 大さじ6
塩 小さじ1/2
砂糖 大さじ4
水 大さじ6

鷹の爪 2本（種をとる）※大人用

＜作り方＞

- ①きゅうりは両端を切り、同じ大きさに4等分し、
それぞれを十字に4つに切る
- ②びんにきゅうり、調味料、水をいれて、
ふたをしないで電子レンジで30秒加熱する
- ③取り出して粗熱がとれたら、ふたをする

※大人用には鷹の爪をいれても美味しいです

かむときに音がして、楽しいね。
つくりおきしておくとも便利だよ。



今年は家族の健康について、いつもより意識した一年だったのではないのでしょうか。
このおたよりでは栄養バランスのことをお伝えしましたが、日々を健康に過ごすには十分な睡眠や適度な運動も大切です。
栄養＆休養＆運動で抵抗力を高めていきましょう。
健康課では食事やお子さんの育児、健康のことなど相談できます。いつでもお電話ください。

栄養士④