

1日3食しっかり食べよう!

主食 + 主菜 + 副菜 を

バランスよくそろえて

さら 1皿のめやす
かねつりょうり 加熱料理は
こぶし1つ
なまやさい 生野菜は
かたて 片手1つ

まいしよく さら
毎食2皿
にち さら
1日5~6皿
ふくさい
副菜

ちようし た もの
調子をよくする食べ物

やさい かいそう
野菜・海藻・きのこ・いも・こんにゃくなど

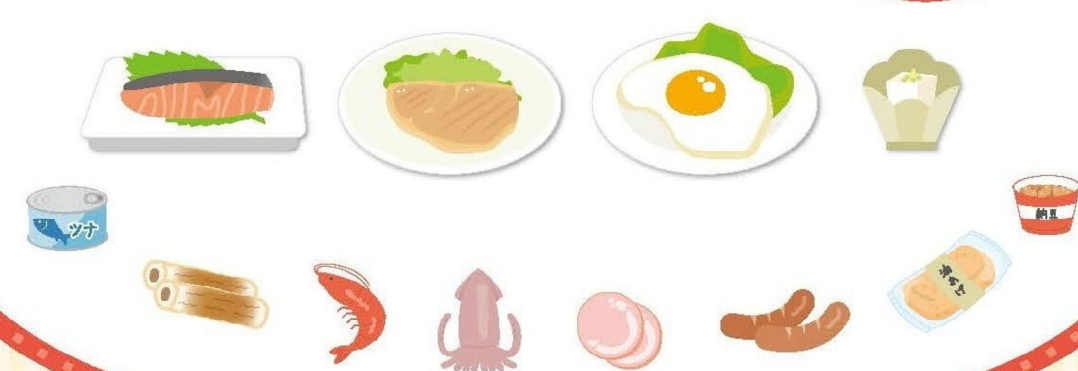


さら 1皿のめやす
て 手のひら1つ

まいしよく さら
毎食1皿
にち さら
1日3~4皿
しゅさい
主菜

からだ た もの
体をつくる食べ物

さかな にく たまご だいずせいひん
魚・肉・卵・大豆製品など

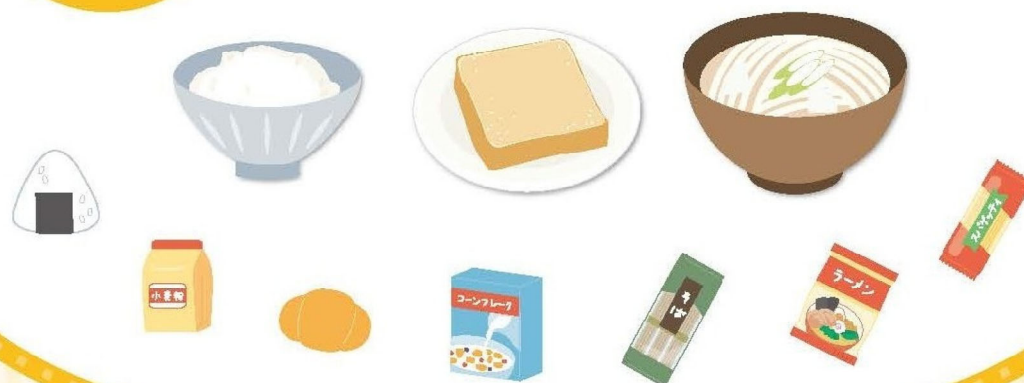


さら 1皿のめやす
ちやわん お茶碗は
しうて はい おお
両手に入る大きさ

まいしよく さら
毎食1皿
にち さら
1日3皿
しゅしよく
主食

ちから た もの
力のもとになる食べ物

ごはん・パン・麺・シリアルなど



やさい 野菜を
たっぷり入れたら、
みくさい 副菜のなかま

しる
汁もの

みそしる
味噌汁・スープ



くだもの にゅうせいひん
果物・乳製品



- 幼児1~2歳は大人の1/2、3~5歳は2/3量が目安です。
- 適量は個人差があります。おおよその目安としてご利用下さい。

「3・1・2弁当箱法」



©NPO法人 食生活学習開発フォーラム

べんとう
お弁当には
しゅしよく 3 主菜 1 副菜 2
わりあい
の割合でつめるとGOOD!

べんとうばこ
「3・1・2弁当箱法」の
くわ しょうほう
詳しい情報はこちらをご覧ください。



<https://shokuseitaigaku.com/bentobako>

はる
春
Spring

ふゆ
冬
Winter

1日5~6皿の副菜を食べましょう!
加熱料理1皿の目安はこぶし1つ分の小鉢

こぶし
1つ分



タケノコ



フキ



ソラマメ



アスパラガス



セロリ



レタス



トマト



ジャガイモ



キュウリ



ゴーヤ



ナス



トウモロコシ



オクラ



フキとタケノコの煮物



アスパラベーコン



セロリのきんぴら



ミネストローネ



レタスの海苔あえ



オクラのおひたし



ゴーヤのごまあえ



ナスとピーマンの味噌炒め



ホウレンソウとモヤシのナムル



コマツナとじゃこのサラダ



けんちん汁



ふろふきダイコン



ニンジンのにしりしり



キノコソテー



カボチャサラダ



ホウレンソウ



レンコン



コマツナ



キャベツ



ハクサイ



ダイコン



ブロッコリー



サトイモ



サツマイモ



ゴボウ



キノコ



カボチャ



タマネギ



ニンジン

なつ
夏
Summer

あき
秋
Autumn

横浜は農業が盛んで、おいしい野菜をたくさん作っています。季節の野菜をたっぷり食べましょう!
●横浜野菜の直売所や、野菜のレシピの情報は中区役所ホームページに掲載しています。▶▶
●野菜料理のアイデアはネットで検索! ○○(野菜名)レシピ



横浜農場

作成 中区役所 福祉保健課

発行 令和2年12月 改訂 令和7年3月