

子ども用

手ではかれば
わかる
しょくじの
りょう



えんざん式
手ばかり

1かいの
しょくじ
に

きいちゃん

みどりちゃん

あかちゃん

がバランスよくなっていますか

甲州市



1かいに食べるりょうは、手をつかって
はかるとべんりだよ！

げんきなからだ
をつくるヨ！

こんな
ふうに
してネ

きいちゃん

“ごはん・パン・めん など”

「ごはん・めん」は
【りょう手にのりょう】



(ちいさいおにぎり
1こぶんになります)

「パン」は
【かた手にのりょう】



もりもり
パワーに
なるヨ！



みどりちゃん

“やさい・くだもの”

「ゆでたり、にたり、いためたりした
やさい」は



6さいまでは
【りょう手】

7さいからは
【かた手にやまもり】

「キャベツ・レタス」をなまで食べるときは



6さいまでは
【りょう手に2はい】



7さいからは
【りょう手に1はい】



あかちゃん

“さかな・にく・たまご など”

「うすぎりのにく」なら
【かた手に2〜4まい】



「とり・にく・(あつく
切った)にく」なら
【手のひらの大きさ】



「(切った) さかな」なら
【かた手にのりょう】



「とうふ」は
【手のひらの大きさ】



「ウィンナー・
ハム」は
2〜3ぽん (まい)

「サバなどあぶらの
おいさかな」は
【手のひらの大きさ】



または
「なつとう」ならはんぶん
「たまご」なら1こ



ぐんぐん
大きくなるヨ！



このなかまは「に」なからい

このなかまは「に」なからい

「いも」は
【手のひらに
のりょう】



「あぶらをつかった
りょうり」は
1にち1かい
にしましょう！
(てんぷら、フライ、マヨネーズなど)



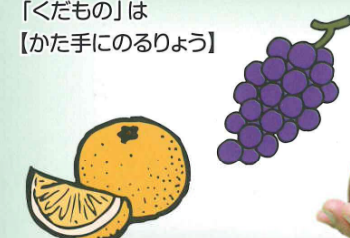
「あまいおかし」は
【手のひらの
大きさ】



または

「せんべい・スナックがし」は
【かた手にのりょう】

「くだもの」は
【かた手にのりょう】



「ぎゅうにゅう」は
【コップに1はい】



そのほかに

「スライスチーズ」1まい
「ヨーグルト」1カップ

6さいまでは
子ども用カップで



この「手ばかり」は甲州市民3,595人の手と身長の高さを調査した結果「手は発育のものさしになる」ことがわかり、そのデータをもとに作成しました。

■制作・著作／甲州市
地域に根ざした食育コンクール2004にて農林水産大臣賞受賞