

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



こんなふうにしてネ

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！

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】



「豆腐」は
【手のひらの大きさ】



「ウィンナー・ハム」は
2~3ばん (まい)

「サバなどあぶらのおおいさかな」は
【手のひらの大きさ】

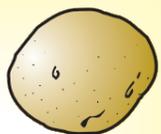


または
「なっとう」ならはんぶん
「たまご」なら1こ



ぐんぐん
おお
大きくなるヨ！

「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かいにしましろう！
(てんぷら、フライ、マヨネーズなど)

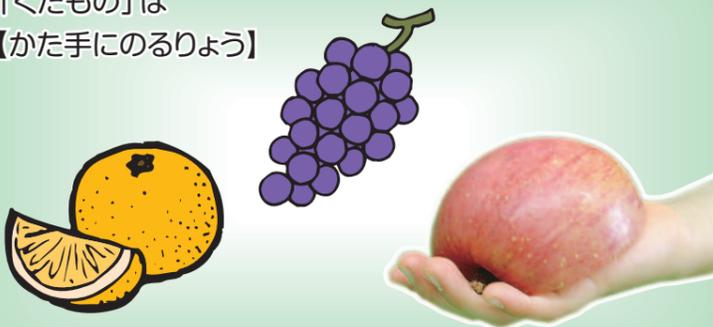


「あまいおかし」は
【手のひらの大きさ】



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



このなかまは「こいし」から

このなかまは「こいし」から

この「手ばかり」は甲州市民3,595人の手と身長の大きさを調査した結果「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