

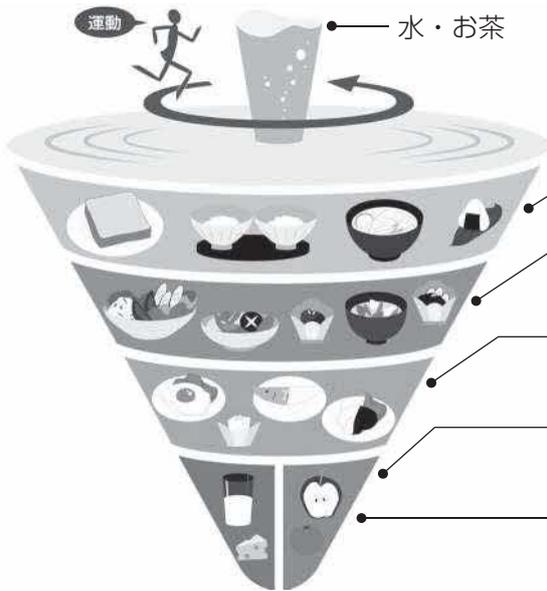


「食事バランスガイド」で もっとおいしく楽しい毎日へ

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。免疫力を高め、健康な生活を送るには、運動・食事・休養を整えていきましょう。食事は抜かすことなくバランス良く摂りたいものです。1日の食事を「食事バランスガイド」に当てはめてみましょう。埋まらない部分は不足しているものです。摂りやすい料理方法で補いましょう。

食事バランスガイドとは？

1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。バランスよく食べて、運動をするとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはうまく回っていますか？



一日分

基本形(2200±200kcal)の場合

- 5~7** **主食**(ごはん・パン・麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度
- 5~6** **副菜**(野菜・きのこ・いも・海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度
- 3~5** **主菜**(肉・魚・卵・大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
- 2** **牛乳・乳製品**
つ(SV) 牛乳だったら1本程度
- 2** **果物**
つ(SV) みかんだったら2個程度

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時 ※都合により当番医を変更することがあります。
お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

2月	19日(日)	はたかわ医院 佐倉クリニック	美浦 稲敷	☎029-885-2358 ☎029-892-7011	3月	5日(日)	朝田病院 江戸崎病院	阿見 稲敷	☎029-887-0310 ☎029-894-2611
	23日(木)	印南クリニック 江戸崎ひかりクリニック	阿見 稲敷	☎029-834-2222 ☎029-834-5777		12日(日)	美浦中央病院 坂本耳鼻咽喉科医院	美浦 稲敷	☎029-885-3551 ☎029-892-2627
	26日(日)	かたやま耳鼻咽喉科 ゆはらクリニック	阿見 稲敷	☎029-887-3349 ☎029-894-2002					

令和5年3月の
乳幼児健診

- 4か月児 3月13日(月)
- 3歳児 3月6日(月)

▽対象者の方には、1か月前に通知を郵送いたします。
▽新型コロナウイルス感染防止のため、日程が変更になる場合があります。

24時間 救急電話相談 ☎

迷ったら! 子ども #8000
おとな #7119