



# 1日の食事の目安って？ 自分の手で考えよう(中学生編)

## 主食 ご飯・パン・麺類

1食に1つ、両手にのる程度を選んでとりましょう。



## 副菜 野菜・きのこ・海藻

1食に両手1杯分、いろいろな種類を合わせてとるようにしましょう。

1  
日分



緑黄色野菜  
きのこ・海藻も合わせてとりましょう

1  
食分



ワンポイント  
アドバイス

## いも類

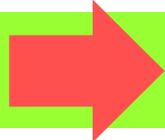


加熱前



キャベツ70g

1/3程度にかさが減ります



加熱後



キャベツ70g

加熱することにより、量をとりにやすくなります。

## 主菜 肉・魚・卵・大豆製品

1食に手のひらにのる程度、毎食できれば違う食材からとりましょう。



## 果物

1日に片手にのる程度とるようにしましょう。

