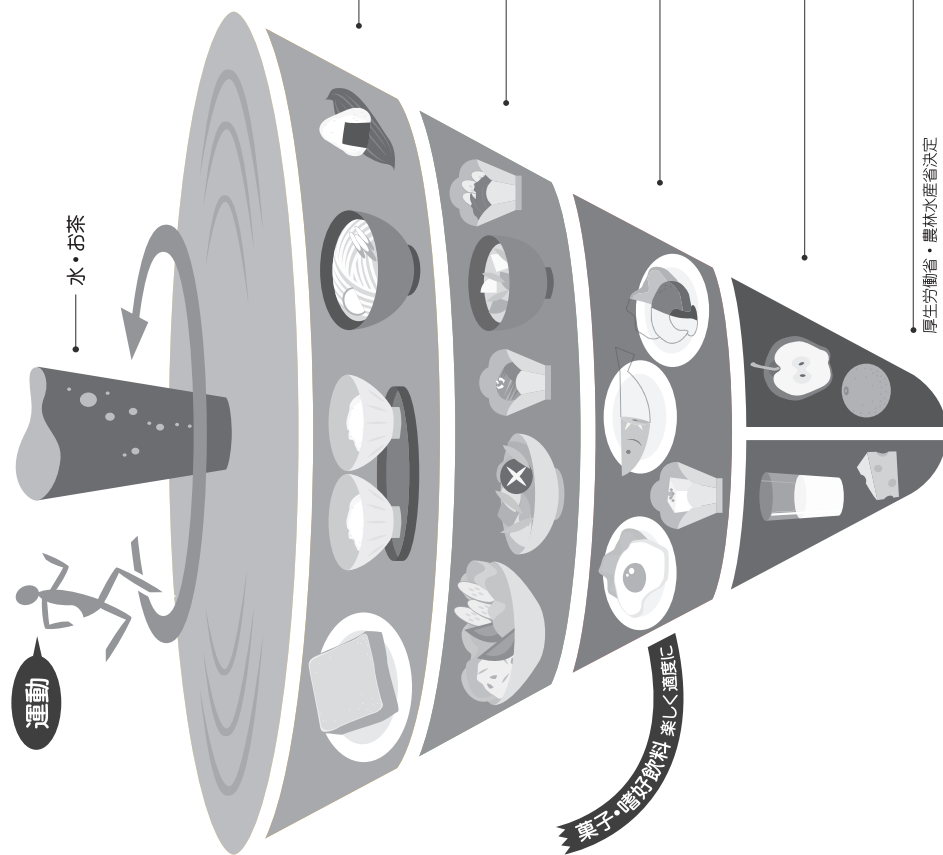


ガイドライン 冊 食

あ、な、だ、の、食、事、は、大、丈、夫、？



1 目 分

57 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったから4杯程度

つ(sv) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

56 副菜(野菜、海藻類)
つ(sv) 野菜料理Ⅲ 味噌

野菜料理5皿程度

35 主菜(肉・魚・卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
つ(sv)

2 牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度

2 (sv) 果物 みかんだった

つ(sv) みかんだったら2個程度

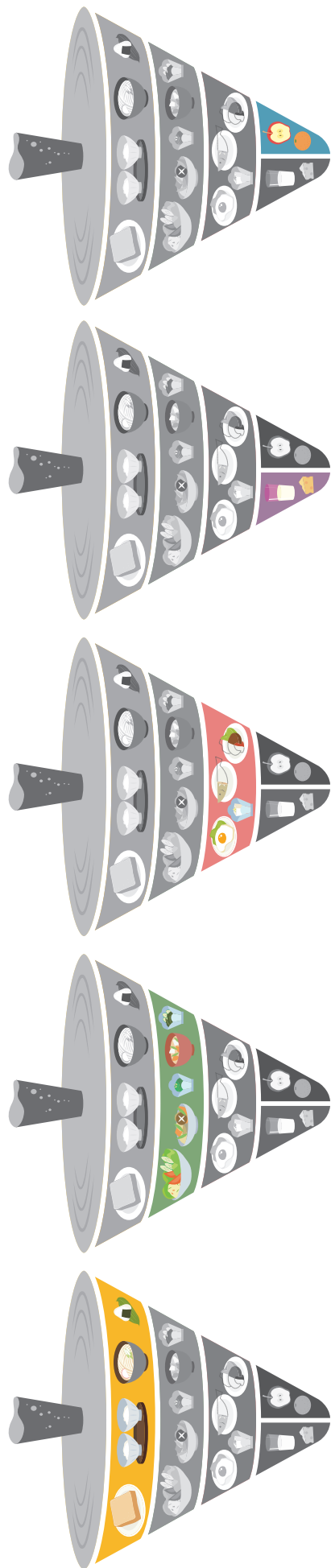
厚生労働省・農林水産省決定

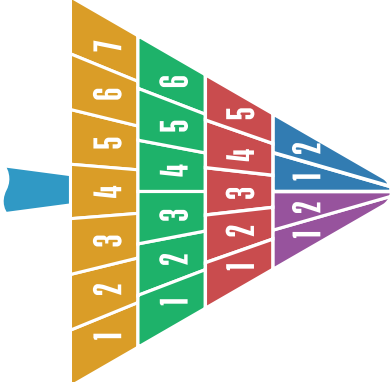
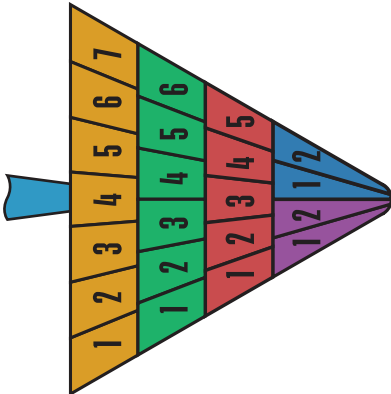
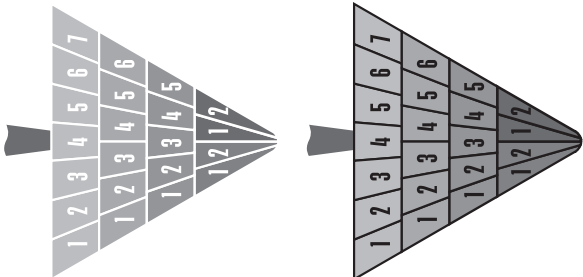
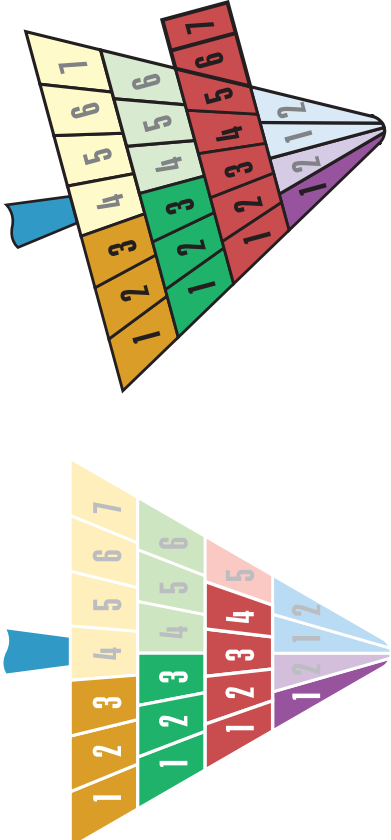
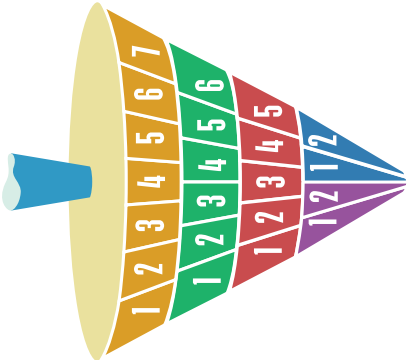
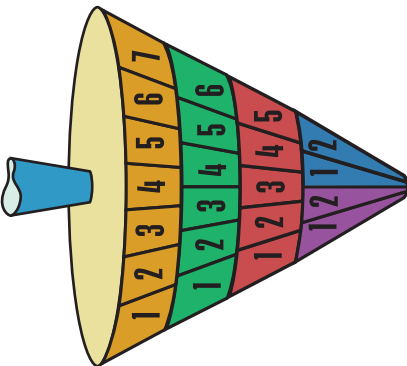
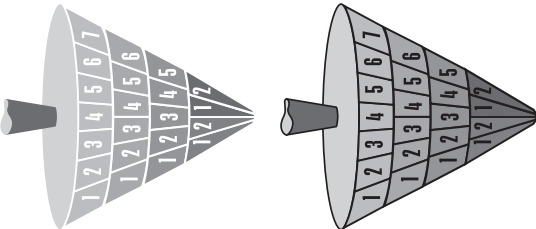
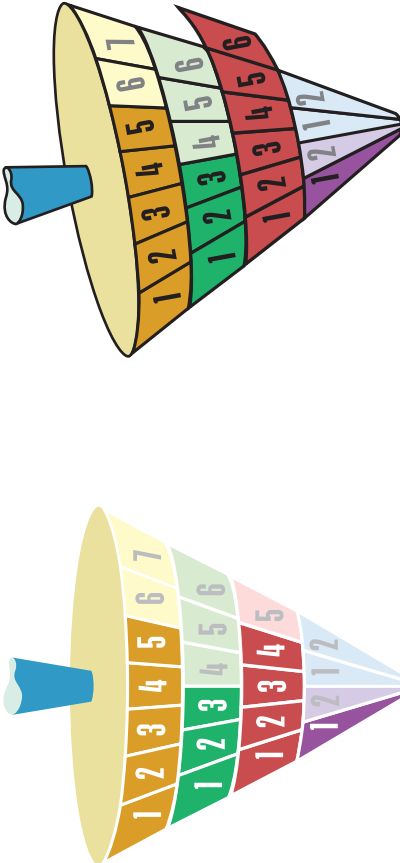
料理例

1つ分 =		=		=		=		ローレルハニ2個
ごはん小盛り1杯	おにぎり1個							
1.5つ分 =		=		=		=		うどん1杯
ごはん小盛り1杯								もりそば1杯
1つ分 =		=		=		=		スパゲッティー
野菜サラダ	きりくじらのみめ							
野菜の煮物	きのこ							
2つ分 =		=		=		=		きのこソテー
野菜の煮物	野菜炒め							
1つ分 =		=		=		=		まぐろとわかめ刺身
冷奴	餃子							
3つ分 =		=		=		=		魚のえびら
ハンバーグステーキ	豚肉のしょうが焼き							
1つ分 =		=		=		=		牛乳罐1本分
牛乳コップ半分	チーズかけ							
1つ分 =		=		=		=		りんご半分
りんご1個	りんご半分							
1つ分 =		=		=		=		りんご1個
りんご1個	りんご半分							

※・SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

区分強調パターン（別紙3）



	基本形	黒縁タイプ	モノクロ	使用例
A 平面的表現 (2 D)				
B 半立体的表現 (2.5 D)				
C 立体的表現 (3 D)	