

給食だよ！

食べる量を手ではかってみましょう

進級の時期に近づき、子どもたちは身長体重の増加とともに食事量も増えてきました。一方で『何をどれだけ食べさせたらよいか分からない』という質問をよく耳にします。今月は自分の食べる量を目で見えて確かめることができる“手ばかり栄養法”についてお知らせします。

手ばかり栄養法とは？

自分の体形に合った食べ物の目安量を“手のひら”ではかる方法で、1回に食べる食品の量を簡単に知ることができます。

体格と“手の大きさ”は関係があることが言われています。例えば、一般的に背の低い人は手が小さく、高い人は手が大きい傾向があります。身長が高い人は必要とする栄養量は多くなります。

お子さんと一緒に
はかってみましょう！

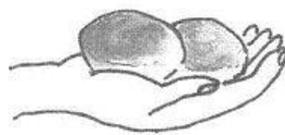


★はかる時は手を洗い、手のひらにラップなどを敷くと衛生的です。

主食

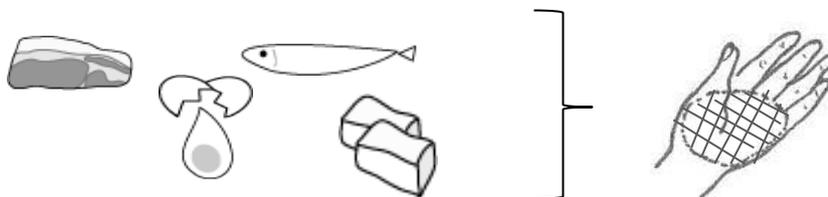


ごはん・めんは両手にのる量



パンは片手にのる量

主菜



肉・魚・卵・豆腐（大豆製品）は
どれかひとつを手のひらの大きさくらいの量

副菜



加熱した野菜は片手に山盛りのる量



生野菜だったら両手に山盛りのる量

*1回の食事に主食・主菜・副菜をそろえるとバランスがよくなります。