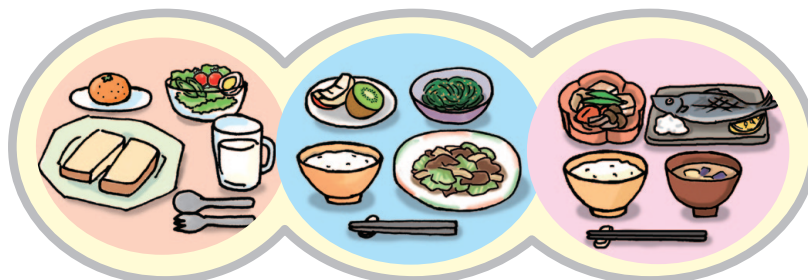


～ 松山市食育推進計画～

スローガン

楽しく食べて  
うまいぞなもし



だれかと一緒に食べると

イイコトがあるよ。

きょうしよく  
共食を目指そう!

松山市食育推進  
キャラクター  
モグッピー



1日の目安量 約 1,800kcal (性別や活動量に応じて量を変えることができます。)

ぼっちゃん  
健康号

しゅ さい  
主 菜

ふく さい  
副 菜

しゅ しょく  
主 食

血や肉になる

カルシウムを十分に

魚介 90g

卵 1個

肉 60g

油揚げ 5g

とうふ 100g (納豆なら40g)

MILK

牛乳 200ml

骨ごと食べられる小魚 2g

体の調子を整える

緑黄色野菜 120g

その他の野菜 230g

果物 150g

青菜 1/4束

キャベツ 2枚

りんご 1/8個

ミニトマト 2個

玉ねぎ 1/6個

みかん(小) 1個

きゅうり 1/2個

キウイフルーツ 1/2個 70g

人参 2cm

なす 20g

海そう(生) 10g

大根 50g

きのこ 20g

働く力になる

ご飯 2杯 (1杯 200g)

食パン (4枚切り) 1枚

いも 70g

砂糖 大さじ1杯

ごま 小さじ1杯

サラダ油 大さじ1杯弱 (10g)

調味料類

1日の目安量  
約1800kcal  
には含まれて  
いません



みそ



しょうゆ  
他

毎食、主食・主菜・副菜を  
そろえましょう!



水分を  
とりまじよう!



塩分は  
ひかえめに!

