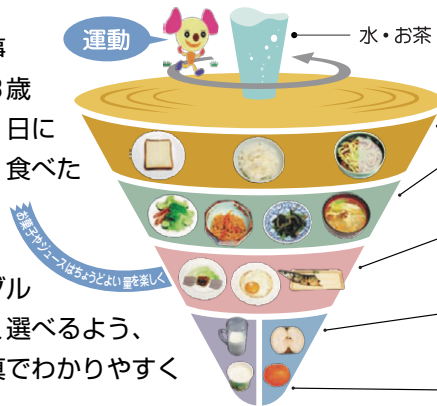


もっと知りたい！親子deおいしく健康

◆幼児向け食事バランスガイドコマ

「東京都幼児向け食事バランスガイド」は3歳から5歳を対象に、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループからバランスよく選べるよう、コマの形と料理の写真でわかりやすく示したものです。



東京都福祉保健局作成

幼児の1日分の目安量

- 3~4 主食** (ごはん、パン、麺)
ごはん(子ども用茶碗) だったら3~4杯程度
- 4 副菜** (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理4皿程度
- 3 主菜** (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
- 2 牛乳・乳製品**
牛乳だったら1本(200ml)程度
- 1~2 果物**
みかんだったら1~2個程度

◆各健康サポートセンターでは、子育て・栄養・歯科など健康に関する相談を行っています。

- ◆ 中央健康サポートセンター TEL.5661-2467
- ◆ 東部健康サポートセンター TEL.3678-6441
- ◆ 葛西健康サポートセンター TEL.3688-0154
- ◆ 小松川健康サポートセンター TEL.3683-5531
- ◆ 小岩健康サポートセンター TEL.3658-3171
- ◆ 清新町健康サポートセンター TEL.3878-1221
- ◆ 鹿骨健康サポートセンター TEL.3678-8711
- ◆ なぎさ健康サポートセンター TEL.5675-2515

◆江戸川区公式ホームページにも健康情報満載です。

<http://www.city.edogawa.tokyo.jp/kenko/kenko/index.html>

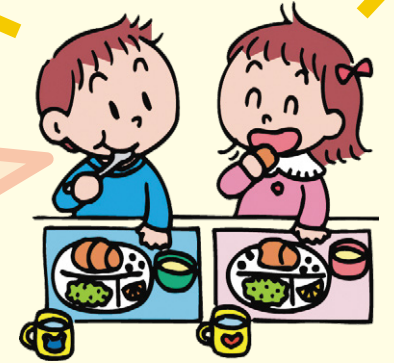
◆食品衛生に関するご相談は

江戸川保健所 生活衛生課へどうぞ TEL.3658-3177

<http://www.city.edogawa.tokyo.jp/kenko/eisei/index.html>

こどもといっしょに！食育ガイド

パクパク
食べて
しっかり
遊ぶ



ぐっすり
眠って
パッチリ
お目覚め



江戸川区食育推進標語

おいしいね 声に出そうよ 食卓で