

# 食事バランスガイド

ひめじ

姫路市 幼児の

ひめじ

ひめじ

ひめじ



しゅしよく  
**主食**

ごはん・パン・めんなど

ふくさい  
**副菜**

やさい・きのこ・いも・かいそうなど

しゅさい  
**主菜**

にく・さかな・たまご・だいずなど

ぎゅうにゅう にゅうせいひん  
**牛乳・乳製品**

くだもの  
**果物**



かんせいず  
**完成図(イメージ)**



きりとりせん

## 食事バランスガイドおりがみの折り方

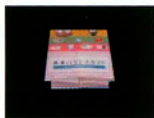
① 横に半分に折って  
折り目をつける。



② 折り目に向かって  
内側に折る。



③ 上から半分に  
折り目をつける。



④ さらに上半分に  
折り目をつける。



⑤ 下の角を折る。



⑥ 斜めに折り目をつ  
ける。(左へ)



⑦ 斜めに折り目をつ  
ける。(右へ)



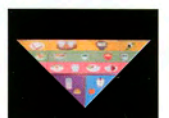
⑧ ⑤と同じ状態。



⑨ 両角を外側に広げ  
台形を作る。



⑩ 上の台形部分を  
下に折り曲げて  
完成!



こうせいろうどうしょう  
厚生労働省

のうりんすいさんしょうけつてい  
農林水産省決定  
いちぶ かいへん ひめじ し  
一部改変：姫路市