



「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かすことのできない大切なことです。食品にはそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



●私の適量はどれくらい？

食事バランスガイドとは、一日に「何を」「どれだけ」食べたいのかをコマの形とイラストで表現したものです。



性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6～9歳 身体活動量 低い	1,400kcal ～2,000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ (子どもは2～3つ)	2つ	6～11歳 70歳以上 身体活動量 低い
70歳以上 身体活動量 ふつう以上	2,200kcal						12～17歳 18～69歳 身体活動量 低い
10～11歳 身体活動量 低い	±200kcal (基本形)	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ (子どもは2～3つ)	2つ	身体活動量 ふつう以上
12～17歳 18～69歳 身体活動量 ふつう以上	2,400kcal ～3,000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ (子どもは2～4つ)	2～3つ	

※身体活動量
「低い」: 勉強や仕事などで座っていることが多い人
「ふつう以上」: 外で遊んだり、たくさん歩いたり走ったりしている人

「つ」の数えかたをおぼえよう

「食事バランスガイド」では、料理を「1つ」「2つ」「3つ」という単位で数えます。5つの料理をグループごとにそれぞれの「1つ」の目安となる量があります。

主食…ごはん、パン、めん類

1つ分 = = = = = **5～7つ (SV)**
ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = = = うどん1杯 もりそば1杯 スバグティ

副菜…野菜、きのこ、いも、かいそう料理

1つ分 = = = = = = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 貝だくさんのみそ汁 ほうれんそうのおひたし ひじきの煮物 煮豆 きのこのソテー

2つ分 = = = **5～6つ (SV)**
野菜の煮物 野菜炒め いもの煮っころがし

主菜…肉、魚、卵、大豆料理

1つ分 = = = 2つ分 = = = 冷奴 納豆 目玉焼き 焼き魚 魚のフライ マグロとイカの刺身

3つ分 = = = **3～5つ (SV)**
ハンバーグ ステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

牛乳・乳製品

1つ分 = = = = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック

2つ分 = **2つ (SV)**
牛乳瓶1本分

果物

1つ分 = = = みかん1個 りんご半分 かき1個

2つ分 = = = **2つ (SV)**
梨半分 ぶどう半房 桃1個

●菓子、嗜好飲料はコマのひも
食べすぎに気をつけましょう。

●水、お茶はコマの軸
体に欠かせません。しっかりととりましょう。

☆ **食事の適量(どれだけ食べたらいいか)は、性別、年齢、身体活動量によって異なります。**

バランスが悪いとコマは倒れてしまいます。しかし、1食あたりのバランスが悪いからといって、すぐに食事バランスが悪いと判断する必要はありません。また、1日あたりのバランスが悪くて、完璧なコマの形にならなくても、心配はいりません。コマに描かれているのは、あくまでも平均的な1日分の食事です。3日から4日、もしくは1週間といった一定期間を目安に食生活のバランスをチェックするようにしましょう。

運動はコマの回転

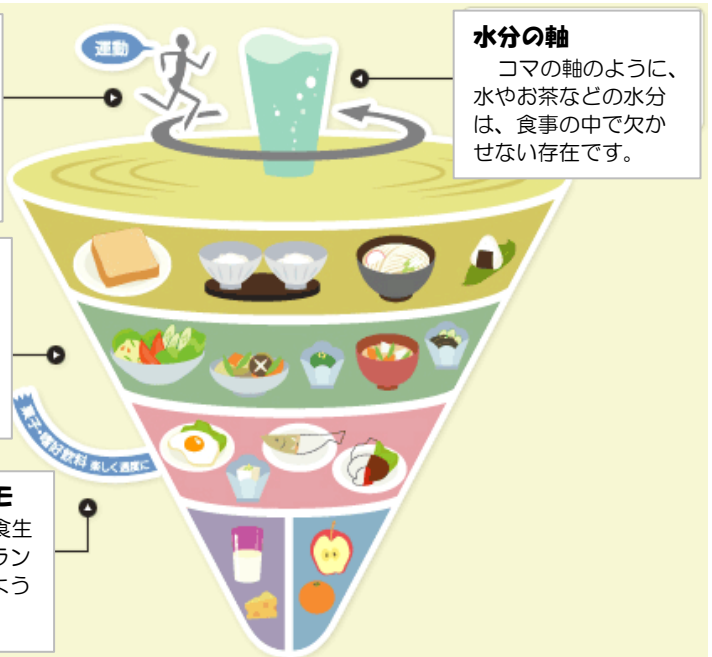
回転することでコマが初めて安定するように、人間にとっても運動は欠かせません。

コマの形

「コマ」のように食事バランスが大切です。バランスが悪くなると倒れてしまうこともあります。

コマを回すためのヒモ

菓子、嗜好飲料は、食生活の楽しみの部分。バランスを考えて適度にとるようにしましょう。



水分の軸

コマの軸のように、水やお茶などの水分は、食事の中で欠かせない存在です。

農林水産省 https://www.maff.go.jp/i/balance_guide

厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokujii.html>

栄養士のイチオシメニューの紹介です



鶏肉のごまがらめ(主菜)

ごまは、風味があり料理の味わいもアップしてくれる便利な食材です。また、カルシウムや、ミネラル成分ビタミンがバランスよく含まれています。

【分量は中学生4人分です】

材 料	分 量	作 り 方
若鶏むね肉 (切身)	60g×4切	① 小麦粉と片栗粉を合わせて鶏肉にまぶし、からっと揚ます。 ② 鍋にAの材料を合わせ、ひと煮立ちさせ、作っておきます ③ 鶏肉が揚がったら、②で作ったたれとからめます。
片栗粉	大さじ2	
小麦粉	小さじ2	
植物油(揚げ油)	適量	
A しょうゆ	各小さじ2	
みりん	小さじ1/2	
酢	小さじ1/2	
白いりごま	大さじ1	
白すりごま	大さじ1/2	
水	大さじ2	

切干大根のツナキムチ炒め(副菜)



切り干し大根には、カルシウム、鉄分、食物繊維、カリウムが豊富に含まれている栄養的に優れた食べ物です。

【分量は中学生4人～5人分です】

材 料	分 量	作 り 方
切り干し大根	30g	① 切り干し大根を水洗いする。水は2～3回かえ、ひたし適度な長さに(2～3cm)に切る。(水戻しは15～20分) ② たまねぎ、にんじん、長ねぎを切る。 ③ フライパンに②で切った野菜やオイルツナを入れて炒める。ある程度炒めたら、水を切って絞った切り干し大根を加えて再び炒める。(水は様子を見ながら加えて下さい。) ④ ③にはくさいキムチ、ごま、しょうゆを入れて汁気なくなるまで炒める。最後にごま油を回し入れる。
オイルツナ	70g	
たまねぎ(せん切り)	60g	
にんじん(せん切り)	20g	
長ねぎ(小口切り)	20g	
しょうゆ	小さじ2	
白いりごま	小さじ2	
はくさいキムチ(汁気を切る)	70g	
ごま油	小さじ1/2	
(水)	80cc	

学校給食で使用する主な食材の産地を、公式サイトにてお知らせしています。詳しくは、給食センターの公式サイトをご覧ください。

羽村・瑞穂地区学校給食センター <http://www.kyushoku.or.jp>