

# この冊子の使い方

『小学生・中学生向け「食事バランスガイド」活用事例集』は、学校等における食育活動の場で、現在既に「食事バランスガイド」を活用している方、これから「食事バランスガイド」を活用してみようという方に向けたものです。

「食事バランスガイド」は、学習指導要領の中で位置づけられているものではありませんが、料理単位で「何を」「どれだけ」食べたら良いかが分かる簡便さ、最近の世間での広がりなどを受けて、授業等で「食事バランスガイド」を使ってみたい、という希望をお持ちの方が増えてきています。また、日常見かける「食事バランスガイド」を学校で活用することで、子どもと大人が一緒に食のことを考える機会が増えたり、子どもを通じて大人が自分の食に目を向けるきっかけも生まれます。学校における色々な場面での「食事バランスガイド」の活用に本冊子をご利用ください。

最初から読んでも、または必要な部分から、あるいは必要な部分だけ目を通して分かるように構成しています。

## 食事バランスガイドをはじめて使う方

P.6 「2.食事バランスガイドとは～食事バランスガイド基礎情報～」から読んでいただくことをお勧めします。

## 活用してみて、分からないことが出てきた方

P.12 「3.活用するために」やP.20「4.Q&A」をご覧ください。

## 食事バランスガイドってどんな使い方があるんだろう？と調べたい方

P.12 「3.活用するために」やP.22「5.活用事例」をご覧ください。

## 食事バランスガイドの説明に使える資料を探している方

P.88 「6.食事バランスガイド活用シート」をご覧ください。

## 給食に食事バランスガイドを表示したい方

P.96 「7.給食にSV数を表示する時には」をご活用ください。

# 目次

■ この冊子の使い方	2
■ 目次	3
■ 1. はじめに	4
■ 2. 食事バランスガイドとは～食事バランスガイド基礎情報～	6
食事バランスガイドとは	6
作成の背景・目的	8
5つの料理グループと数え方の目安	8
複合料理の数え方／摂取目安のSV数の調べ方	10
食事バランスガイドで1日分の食事をチェックするには／食事バランスガイドの使い方例	11
■ 3. 活用するために	12
どのような場面で活用することが多いのでしょうか？	12
どの学年に何を教えたらいいのでしょうか？	12
食事バランスガイドを学校で活用して良かった点がありますか？	13
子どもが活用する時に特に注意する点がありますか？	13
三色食品群、六つの基礎食品等と一緒に使う時はどのように扱うと良いですか？	13
■ 4. Q&A	20
■ 5. 活用事例	22
〈家庭科〉	
作っておいしく食べよう(小学校第5学年)	24
食事のバランスを考えて食べよう(小学校第6学年)	36
〈総合的な学習の時間〉	
うきは版食事バランスガイドをつくろう(小学校第5学年)	42
あなたの食事は大丈夫(中学校第3学年)	48
[コラム]農林水産省出前授業 食事バランスガイドの説明(小学校第6学年)	52
〈特別活動〉	
食事バランスゴマを上手に回そう(小学校第5学年)	58
新潟市版こども食事バランスガイドを活用した食育カリキュラム(小学校第5学年)	62
[コラム①]小学校全学年朝ごはんバランスチェック(小学校全学年)	68
[コラム②]宿泊行事での活用の可能性～八ヶ岳林間学園～(小学校第5学年)	70
〈家庭、地域との連携〉	
保健 健康を守る食事について	72
[コラム①]食事バランスガイド活用の工夫～3・1・2弁当箱法とのコラボでより理解を深める～	74
[コラム②]特製バランス弁当を作ろう(小学校第6学年)	76
各学校で使われた子ども向けSV数一覧表	82
■ 6. 食事バランスガイド活用シート	88
■ 7. 給食にSV数を表示する時には	96
■ おわりに	98
■ 小学生・中学生に対する「食事バランスガイド」の活用に関する検討会委員	99

# 1. はじめに

現在、食生活に関する情報が氾濫する一方、忙しい生活を送る中で、私たちは毎日の食の大切さを忘れがちになっています。また、朝食欠食、栄養の偏りや不規則な食事、孤食、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向など様々な問題が生じています。

このような中、自分自身や家族の食生活を見直すことは、「食」を考えるきっかけとなり、健康づくりや食を通じたコミュニケーションにつながります。また、生産への理解、日本の気候風土に適した日本型食生活の普及などにもつながることが期待されます。

このため、平成17年に食育基本法が制定され、平成18年に、内閣総理大臣を会長とする食育推進会議により食育推進基本計画が決定され、国全体で食育を進めていくこととされました。

これに先立つ平成12年に、文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省は望ましい食生活についてのメッセージである「食生活指針」を策定しました。さらに、平成17年には、食生活指針を実際の食生活の中で具体的な行動に結びつけるため、「食事バランスガイド」を厚生労働省と農林水産省が決定しました。

「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べたら良いかという食事の基本を、日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージしたイラストで描いています。食育推進基本計画の中で、「食事バランスガイド」は、健全な食生活を実践するために普及する必要があると明記されています。平成20年に農林水産省の行った調査では、「食事バランスガイド」を知っている人は約6割\*となりました。現在、「食事バランスガイド」は、スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどの店頭、ファミリーレストランなどの外食の場を中心に、身近な場面での活用が増えています。

\*平成19年度 農林水産省にっほん食育推進委託事業「食事バランスガイド」等の普及状況調査

学校における食育に目を向けますと、食育基本法において「教育関係者等の責務」が規定され、食育推進基本計画においても、「学校、保育所等における食育の推進」が国の取り組むべき施策として明記されていますが、平成17年度から学校における食育推進の要として栄養教諭が各都道府県に配置され、平成19年には食に関する指導の目標などを示した「食に関する指導の手引き」が発行されました。また、平成20年3月に公示された新しい学習指導要領には、「学校における食育の推進」の文言が明記されるとともに、関係強化等においても食育の観点からの記述が盛り込まれました。

さらに、平成21年4月から施行される改正学校給食法では、法の目的として「学校における食育の推進」が明確に位置づけられるとともに、栄養教諭が学校給食を活用した食に関する実践的な指導を行うことが明記されており、今後一層学校での食育が進むことと考えられます。

そうした中、最近では、子どもたちが暮らす地域社会の中で「食事バランスガイド」を見る機会が増えるとともに、小学校や中学校においても、食育の一環として「食事バランスガイド」を授業などで活用している例も見られるようになりました。子どもたちにとって、基本的な学習に加えて、学校で「食事バランスガイド」の基本と活用方法を学ぶことは、学校での学習と日常生活の中での体験が積み重なっていくことにつながると考えられます。また、そうすることは、小学校や中学校を卒業後も、栄養バランスのとれた食事を考える時の一貫した情報として子どもたちの中に根付き、将来にわたっての望ましい食行動の形成にもつながると考えられます。さらに、「食事バランスガイド」を学校で使うことにより、給食だよりや学級通信、保護者会などを通じて保護者にも「食事

「食事バランスガイド」の情報を伝えていくことは、子どもが家庭などの場で大人と一緒に「食べる」ことを考える機会につながるかも知れません。大人が自分たちの食を見直すきっかけを得ることは、結果として、子どもたちの望ましい食習慣の形成にも良い影響をもたらすことでしょう。

このように、学校で「食事バランスガイド」を活用した食育を進めることは、学校、家庭、地域をつなぐ食育の展開を可能にするものと期待されます。

このため、平成20年4月、農林水産省では、文部科学省と厚生労働省からの推薦委員を含む11名からなる『小学生・中学生に対する「食事バランスガイド」の活用に関する検討会』を設置し、小学生・中学生向けの「食事バランスガイド」活用事例集の作成に向けた検討を繰り返してきました。そして、10月には、検討会における検討内容、「食事バランスガイド」の基礎情報、「食事バランスガイド」の学校での活用事例を中心とした仮冊子を取りまとめ、学校等の場で積極的に食育活動を行っている指導者の方々に配布しました。本冊子は、ここで寄せられた感想や意見等を参考にして作成したものです。

今後、本冊子が、学校等の場で、子どもたちに向けて「食事バランスガイド」を活用したいと考えている方々の要望に少しでも答えられ、学校等における食育推進の一助となれば幸いです。

## 食生活指針

- \* 食事を楽しみましょう。
- \* 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- \* 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- \* ごはんなどの穀類をしっかりと。
- \* 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- \* 食塩や脂肪は控えめに。
- \* 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- \* 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- \* 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- \* 自分の食生活を見直してみましょう。

## 食事バランスガイド

