

6. 食事バランスガイド活用シート

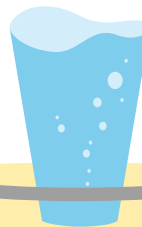
食事バランスガイド

回転することで
コマが安定する
ように、運動も
必要だよ。

運動



—水・お茶



体に欠かせない水や
お茶などの水分は、
コマの軸になるよ。

1日分

主食(ごはん、
パン、めん、めん、めん、めん)

ごはん(中盛り)
だったら4杯程度

副菜(野菜、きのこ、
いも、海藻料理)

野菜料理5皿程度

主菜(肉、魚、卵、
大豆料理)

肉・魚・大豆料理
から3皿程度

牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度

果物

みかんだったら2個程度

菓子・嗜好飲料
楽しく適度に

お菓子・ジュースは、
コマを回すための
ヒモの役割だよ。

2,200±200kcalの場合

厚生労働省・農林水産省決定

食事バランスガイドとは

1日に何をどれだけ食べたらよいかをわかりやすく示した、食事の目安になるのが「食事バランスガイド」だよ。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組み合わせでバランスがとれるように、それぞれの適量をコマであらわしているんだ。

「6.食事バランスガイド活用シート」では、授業などで「食事バランスガイド」を説明する時に活用できる基本的な内容をまとめました。ご自由にコピーしてご活用ください。

主食 ごはん、パン、^{めん}麺などが主食だよ。



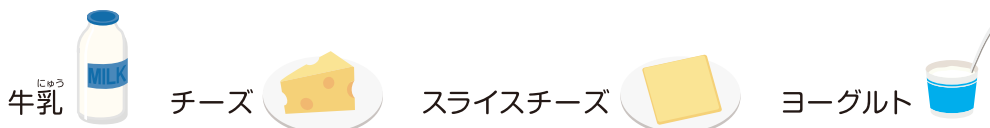
副菜 野菜やきのこ、いも、^{かい そう}海藻を使った料理が副菜だよ。



主菜 お肉、お魚、^{たまご}卵を使った料理や、とうふ、なっとうなどの大豆料理が主菜だよ。



牛乳・乳製品 ^{にゅう}牛乳や^{にゅう}牛乳からつくられる^{せい}チーズなどのことだよ。



果物 みかんやりんごなどの果実のことだよ。



自分はどれだけ食べたらいいいのか調べてみよう。

必要な食事の量とバランスは、男の子か、女の子か、何歳か、どのくらい運動するのかわによってちがってくるよ。自分の適量はどこになるのかな？当てはまる場所にマルをつけよう！

1日に必要なエネルギーと食事の量 (子ども向け)

男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物	女性
6~9歳	1400~ 2000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2~3つ (成人は2つ)	2つ	6~11歳 70歳以上
70歳以上 低い							低い
10~11歳 ふつう以上	基本形 2200kcal (±200kcal)	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2~3つ (成人は2つ)	2つ	12~17歳 18~69歳
12~17歳 低い							低い
18~69歳 ふつう以上	2400~ 3000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~4つ (成人は2~3つ)	2~3つ	ふつう以上

**1400~
2000kcal**

1~3年生のときはこのコマが目安だよ。

**基本形 2200kcal
(±200kcal)**

4年生以上は、このコマになる人が多くなるよ。

**2400~
3000kcal**

6年生以上で運動している男の子は、このコマが目安になるよ。

活動量の見方

「低い」・・・体を使うことが少なく、1日のうち座っていることがほとんど、という人はここだよ。

「ふつう以上」・・・「低い」に当てはまらないひとはここだね。さらに強い運動を行っている人は、状況に応じて調整が必要だよ。

料理の「つ」の数を調べてみよう。

「食事バランスガイド」では、料理を「つ」という単位で数えるんだ。
たとえばコンビニのおにぎり1個を食べたら、主食「1つ」になるよ。

主食

数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん小盛り1杯、パン1枚が「1つ」。
ごはん普通盛り1杯が「1.5つ」。麺類・パスタ類1人前は「2つ」くらいと数えよう。



ごはん、パン、麺

- | | | | | |
|-------------|-------------------|---------|----------|-----------|
| 1つ | ■ ごはん1杯(小盛り) | ■ 食パン1枚 | ■ おにぎり1個 | ■ ロールパン2個 |
| 1.5つ | ■ ごはん1杯(普通盛り) | | | |
| 2つ | ■ ごはん1杯(大盛り・どんぶり) | ■ うどん1杯 | ■ ラーメン1杯 | |

副菜

小皿や小ばちに入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中ばちに入ったものは「2つ」くらい(サラダだけはこの量で「1つ」)。野菜ジュース(100%)200mlは「1つ」と数えるよ。

野菜、きのこ、いも、海藻料理

- | | | | | | |
|-----------|---------------|------------|-----------|--------------|----------|
| 1つ | ■ 小皿や小ばちの料理 | ■ きのこのいため物 | ■ きんぴらごぼう | ■ ほうれん草のゴマ和え | ■ ポテトサラダ |
| | ■ 野菜サラダ | | | | |
| | ■ 貝だくさんのみそ汁1杯 | | | | |
| 2つ | ■ 中皿や中ばちの料理 | ■ 野菜の煮しめ | ■ いものころがし | ■ 野菜いため | ■ コロッケ1個 |

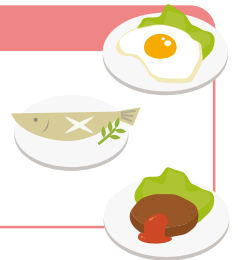


主菜

卵1個の料理が「1つ」。大人が食べる魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前は「3つ」くらい。子ども用のハンバーグで大人の1人前より少し小さめだったら「2つ」、半分くらいなら「1.5つ」と数えてね。

肉、魚、卵、大豆料理

- | | | | | |
|-----------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 1つ | ■ 冷やっこ1/3丁 | ■ なっとう1パック | ■ 目玉焼き | ■ 焼き鳥1本 |
| 2つ | ■ 焼き魚1尾 | ■ 魚のフライ1つ | ■ まぐろとイカのさしみ | ■ オムレツ(卵2つ分) |
| 3つ | ■ ハンバーグステーキ | ■ ぶた肉のしょうが焼き | ■ とり肉のからあげ | ■ とんかつ1枚 |



牛乳・乳製品

給食で飲んでいる牛乳1本(200ml)は、ちょうど「2つ」分だよ。

果物

みかんやバナナくらいの大きさの果物1個が「1つ」、りんごなど大きい果物1個は「2つ」だよ。

- | | | | | | |
|-----------|-------------|-------------|-----------|------------------|---------|
| 1つ | ■ ヨーグルト1パック | ■ プロセスチーズ1枚 | 2つ | ■ 牛乳ビン1本分(200ml) | |
| 1つ | ■ みかん1個 | ■ かき1個 | 2つ | ■ りんご1個 | ■ ぶどう1房 |



菓子・嗜好飲料

お菓子やジュースに「つ」の基準はないけれど、1日200kcal以内を目安にしよう。



200kcalほどのくらい?

- | | | |
|--------------|----------------|--------------------|
| ■ せんべい3~4枚 | ■ じゃがいも1個(70g) | ■ ポテトチップス1/2袋(30g) |
| ■ ショートケーキ小1個 | ■ 甘い飲み物コップ2杯半 | ■ アイスクリーム小1個(100g) |

給食大解剖!

給食は1日に必要なエネルギーの約3分の1がとれるよう計算されているよ。

果物(デザート)

みかん、りんご、いちごなど、いろいろあるよ。
季節の果物を、おいしく
いただく。

主菜

お肉やお魚、卵、大豆などが
入ったメインになるおかずだよ。
おもに体をつくるもとになる
栄養素が含まれているんだ。

牛乳

牛乳やヨーグルトなどの乳製
品で、骨や歯を丈夫にするカル
シウムをとることができるよ。
いつも給食についているね。



副菜

主食

ごはんやパンや麺は、毎回
給食には欠かせないよね。
おもにエネルギーのもとになるよ。

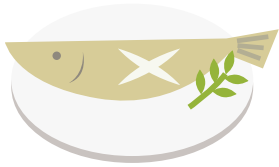
副菜(汁物)

野菜やきのこ、海藻などが入った
おかずだよ。おもに体の調子をととの
える栄養素が含まれているよ。

つぎの料理は、主食？副菜？主菜？

みんなが知っている料理は、主食、副菜、主菜のどれに当てはまるかな？

それぞれの料理の下にある□の中に、しるしをつけてみよう。(答えは95ページへ)



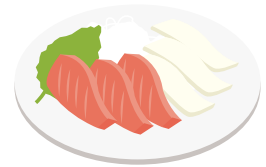
①さんまの塩焼き
主食 副菜 主菜



②野菜スープ
主食 副菜 主菜



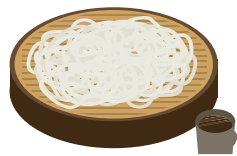
③ひじきの煮物
主食 副菜 主菜



④さしみ
主食 副菜 主菜



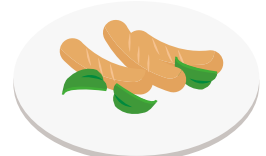
⑤野菜の煮しめ
主食 副菜 主菜



⑥もりそば
主食 副菜 主菜



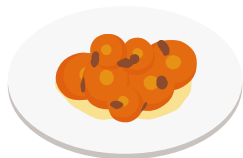
⑦きのこのバターいため
主食 副菜 主菜



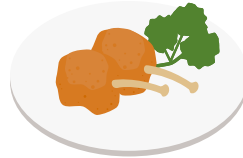
⑧ウィンナーのソティ
主食 副菜 主菜



⑨冷やっこ
主食 副菜 主菜



⑩にんじんのバター煮
主食 副菜 主菜



⑪とり肉のから揚げ
主食 副菜 主菜



⑫ごはん
主食 副菜 主菜



⑬目玉焼き
主食 副菜 主菜



⑭なっとう
主食 副菜 主菜



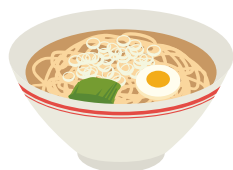
⑮ポテトサラダ
主食 副菜 主菜



⑯もやしのにらいため
主食 副菜 主菜



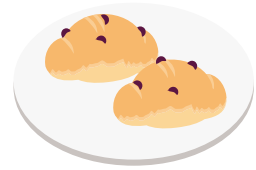
⑰野菜の天ぷら
主食 副菜 主菜



⑱ラーメン
主食 副菜 主菜



⑲とんかつ
主食 副菜 主菜

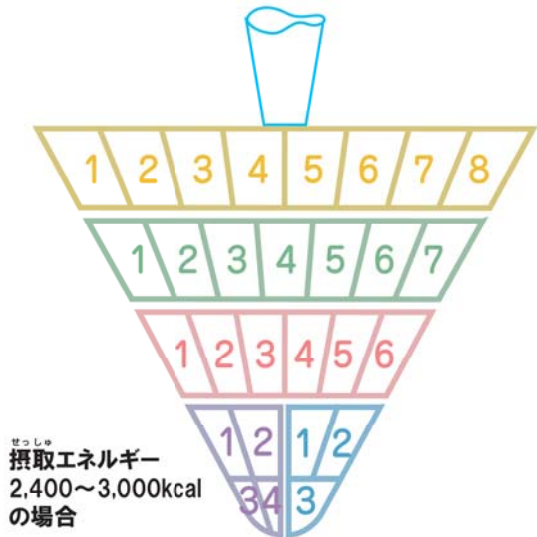
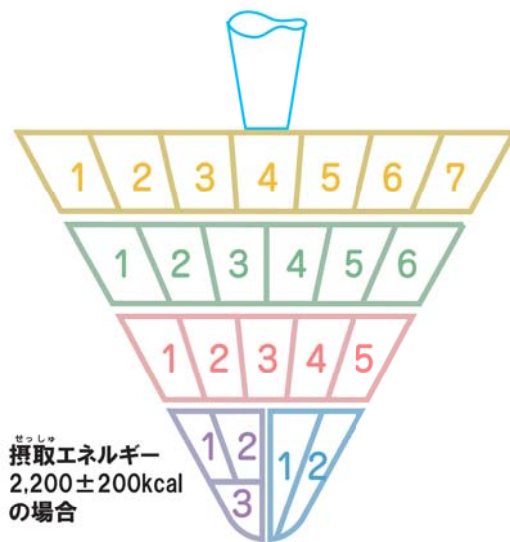
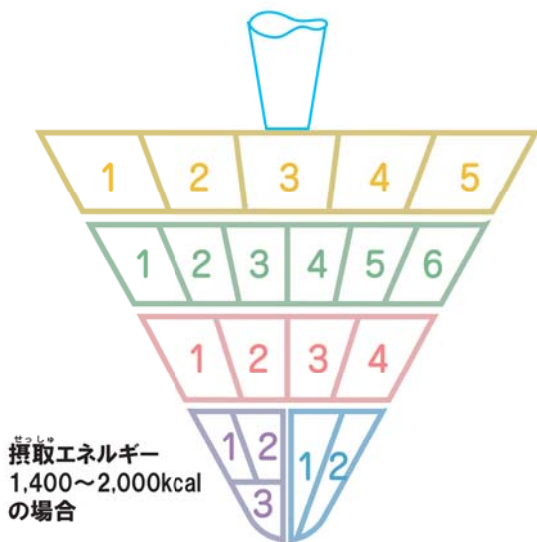


⑳ぶどうパン
主食 副菜 主菜

◆食べたメニューを料理名に書いて、「つ」を数えて書いてみよう。

	料理の絵を描こう！	料理名	主食 「つ」の数	副菜 「つ」の数	主菜 「つ」の数	牛乳・乳製品 「つ」の数	果物 「つ」の数
朝食							
昼食							
夕食							
間食 <small>かんじやく</small>							
	いくつ分をたてに合計しよう		合計 つ	合計 つ	合計 つ	合計 つ	合計 つ

◆主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物それぞれ合計の「つ」の数を
食事バランスガイドのコマに、1から順にきれいに色えんぴつでぬろう。



自分の適量に合った
コマを選んで
合計の数「つ」を
ぬってみましょう。



◆結果を見て、気づいたことはあるかな？

.....

.....

.....

.....

(答え) 1—主菜 2—副菜 3—副菜 4—主菜 5—副菜 6—主食 7—副菜 8—主菜 9—主菜 10—副菜 11—主菜 12—主食 13—主菜 14—主菜 15—副菜 16—副菜
17—副菜 18—主食 19—主菜 20—主食