

7. 給食にSV数を表示する時には

※このページは管理栄養士など専門家の方向けです。

毎日の給食にSV数を表示する時の計算方法は次のようなやり方があります。

1 各料理ごとにSV数を計算します。

各料理の主材料を料理グループに分類します。

SV計算は主材料のみを計算します。調味料や揚げ物の衣、つなぎとして使う食材、薬味や彩り等で少量使う食材は主材料に含みません。ただし、調味料であっても、使用する分量が多い等、主材料と扱っても問題ないと献立作成者が判断した場合は、計算に入れます。

《主材料として扱う例》・ホワイトシチューに入れる牛乳や生クリーム
・ミートソースに入れるトマトやトマトピューレ

2 各料理グループ毎に1SVの基準から、SV数を計算します。

計算に使用する主材料の重量は調理前の生重量(可食部のみ)を用います。

| 1SVの基準 | |
|--------|--|
| 主食 | 主材料の穀物に由来する炭水化物約40g |
| 副菜 | 主材料の野菜、きのこ、いも、豆類(大豆を除く)、海藻の重量約70g ^(注) |
| 主菜 | 主材料の魚、肉、卵、大豆、大豆製品に由来するたんぱく質約6g |
| 牛乳・乳製品 | 主材料の牛乳・乳製品に由来するカルシウム約100mg |
| 果物 | 主材料の果物の重量約100g |

(注)乾物は戻した重量で計算する。

3 SV数を整数または、0.5単位に直して表示します。

SV数は、通常、1、2と整数か0.5刻みで表示します。小学校給食では、特に1食の量が成人の1人前より少ないため、0.5表示で記載されることをおすすめします。

また、学年により提供する主材料の重量が異なる時は、SV数が異なる場合があります。学年によりSV数が異なることが分かるように表示するなど、表示のしかたに留意しましょう。

| | 0つ(SV) | 0.5つ(SV) | 1つ(SV) | 1.5つ(SV) | 2つ(SV) |
|--------|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 整数表示 | 0~0.67 | | 0.67~1.50 | | 1.50~2.50 |
| 主食(炊飯) | 0~0.67 | | 0.67~1.25 | 1.25~1.75 | 1.75~2.50 |
| 0.5表示 | 0~0.25 | 0.25~0.67 | 0.67~1.25 | 1.25~1.75 | 1.75~2.50 |

※ 上記の各欄に「0~0.67」とある場合は、0つ(SV)以上0.67つ(SV)未満を表す。

※ どの方法においても、2つ(SV)以上は、四捨五入をし、整数で表示する。

※ ごはん(米)は、一般的によく食べられる茶わん普通盛り1杯の量が1.5つ(SV)になることが多いため、整数表示を用いる場合も、例外的に「1.5つ(SV)」の表示を行う。

4 運営献立のSV計算例

◎色がついている主材料からSV数を料理毎に計算する

| 料理名 | 食品名 | 主材料としての扱い | 1人分のエネルギー・栄養素量等 | | | | | | | 各料理グループ別合計 | SV | | | | |
|---------------------|--------------|-----------|-----------------|--------------|-----------|--------|----------|------------|-----------|------------|------|------|------|--------|----|
| | | | 正味重量 (g) | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 食塩相当量 (g) | | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
| ご飯 | 精白米 | 主食 | 75 | 267 | 4.6 | 0.7 | 57.8 | 4 | 0.0 | 57.8 | 1.45 | | | | |
| めかじきの 葱みそ焼き | めかじき | 主菜 | 60 | 85 | 11.0 | 4.0 | 0.1 | 2 | 0.1 | 11.0 | | | 1.83 | | |
| | しょうゆ | | 1.5 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 0 | 0.2 | | | | | | |
| | しょうが | | 1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.0 | | | | | | |
| | 淡色辛みそ | | 5 | 10 | 0.6 | 0.3 | 1.1 | 5 | 0.6 | | | | | | |
| | さとう | | 3 | 12 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 0 | 0.0 | | | | | | |
| | 酒 | | 1.5 | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0 | 0.0 | | | | | | |
| | 水 | | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | 長ねぎ | | 5 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 2 | 0.0 | | | | | | |
| | 計 | | | 111 | 11.7 | 4.3 | 5.0 | 9 | 0.9 | | | | | | |
| 野沢菜の 炒り煮 | 野沢菜漬け | 副菜 | 20 | 4 | 0.2 | 0.0 | 0.8 | 26 | 0.3 | 20 | | 0.29 | | | |
| | 炒め油 | | 0.2 | 2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0 | 0.0 | | | | | | |
| | ごま油 | | 0.1 | 1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0 | 0.0 | | | | | | |
| | しょうゆ | | 0.1 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | | | | | | |
| | 白ごま | | 0.2 | 1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 2 | 0.0 | | | | | | |
| | 計 | | | 8 | 0.2 | 0.4 | 0.8 | 28 | 0.3 | | | | | | |
| のっぺい汁 (肉なし) | 湯 | | 135 | | | | | | | | | | | | |
| | 削り節 | | 2 | | | | | | | | | | | | |
| | だし昆布 | | 0.3 | | | | | | | | | | | | |
| | ごんにゃく | 副菜 | 10 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 4 | 0.0 | 80 | | 1.14 | | | |
| | 大根 | 副菜 | 30 | 5 | 0.1 | 0.0 | 1.2 | 7 | 0.0 | | | | | | |
| | 人参 | 副菜 | 20 | 7 | 0.1 | 0.0 | 1.6 | 5 | 0.0 | | | | | | |
| | 里芋 | 副菜 | 20 | 12 | 0.3 | 0.0 | 2.6 | 2 | 0.0 | | | | | | |
| | 木綿豆腐 | 主菜 | 20 | 14 | 1.3 | 0.8 | 0.3 | 24 | 0.0 | | 1.3 | | 0.22 | | |
| | 塩 | | 1.3 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 1.3 | | | | | | |
| | しょうゆ | | 1.7 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 0 | 0.2 | | | | | | |
| | 酒 | | 1 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | | | | | | |
| | でんぶん | | 1.5 | 6 | 0.0 | 0.0 | 1.2 | 0 | 0.0 | | | | | | |
| | 水 | | 3 | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 1 | 0.0 | | | | | | |
| 大根葉 | | 8 | 2 | 0.2 | 0.0 | 0.4 | 21 | 0.0 | | | | | | | |
| | 計 | | | 50 | 2.1 | 0.8 | 8.1 | 64 | 1.5 | | | | | | |
| グループ フルーツ ゼリー | 水 | | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | 粉寒天 | | 0.3 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 2 | 0.0 | | | | | | |
| | さとう | | 6 | 23 | 0.0 | 0.0 | 6.0 | 0 | 0.0 | | | | | | |
| | グレープフルーツジュース | | 40 | 16 | 0.2 | 0.0 | 4.1 | 4 | 0.0 | | | | | | |
| | 計 | | | 39 | 0.2 | 0 | 10.3 | 6 | 0 | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 牛乳・乳製品 | 206 | 138 | 6.6 | 7.8 | 9.9 | 227 | 0.2 | 227 | | | 2.27 | | |
| 1食合計 | | | | 613 | 25.4 | 14 | 91.9 | 338 | 2.9 | | | | | | |

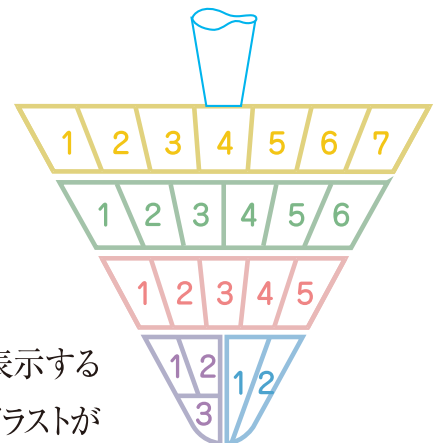
主材料以外の食材はSV計算に入れない

ヒモ(菓子・嗜好飲料)の扱いSV数は計算しない

■0.5表記を使用した集計

単位:つ(SV)

| メニュー名 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
|-------------|------------|-----|----|--------|----|
| ご飯 | 1.5 | | | | |
| めかじきの葱みそ焼き | | | 2 | | |
| 野沢菜のいり煮 | | 0.5 | | | |
| のっぺい汁 | | 1 | | | |
| 牛乳 | | | | 2 | |
| グレープフルーツゼリー | (菓子・ヒモの扱い) | | | | |
| 1食合計 | 1.5 | 1.5 | 2 | 2 | 0 |



5 コマのイラストでSV数を表示したい場合

「食事バランスガイド」のコマのイラストに色を塗ってSV数を表示する時は、農林水産省のホームページに、色を塗っていないコマのイラストがありますので、ご活用ください。また、「食事バランスガイド」の活用に関する書籍や、計算ソフトの中には、SV数を入力するとコマに色を塗ったイラストが自動で書けるものもあります。



おわりに

子どもたちの望ましい食習慣の形成には、子ども自身の学習はもとより、家庭や地域とつながった継続的な働きかけが重要なことは言うまでもありません。今年度公示された新しい学習指導要領の中でも、学校における食育の推進は、学校の教育活動全体を通じて、様々な教科の中でその特質に応じて適切に行うよう努めること、また、学校での指導を通して家庭や地域との連携を図りながら、日常生活での実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるように配慮すべきことが明示されました。

食生活は、子どもが家族とともに、友人や近隣とふれ合いながら、地域の中で営まれる活動です。したがって、子どもたちの学習が、大人と共有でき、地域社会の動きとつながる仕掛けが必要でしょう。「食事バランスガイド」は、いわば、そうした「つなぎのツール」となることが期待される教材の1つと考えます。

「食事バランスガイド」が作成されて、3年余りが経過しました。この間、スーパーマーケットやコンビニエンスストア、外食店、事業所給食の食堂など、人々が地域で食物を入手したり、食事をする場所での普及・活用が進み、ある程度人々に認知されるようになってきています。また、今年度から40歳以上の成人を対象に、医療保険者に実施が義務づけられて開始された特定健診・特定保健指導においては、健診後の情報提供や指導用教材の1つとしての活用も進んできています。この世代には、子どもたちの保護者世代も含まれます。したがって、子どもたちが学校で「食事バランスガイド」を目にし、その活用方法を学ぶことは、親子で同じ情報を共有するきっかけになり、まさに、家庭や地域との連携の促進につながるのでは、と期待されます。

しかし、小・中学校で「食事バランスガイド」を活用するにあたっては、学習指導要領との関係、従来からバランスの良い食べ方の目安として使われてきた三色食品群、六つの基礎食品との関係など、難しい課題があることも事実です。そこで、検討会では、この事例集を作成するにあたり、「食事バランスガイド」活用のメリット・デメリットを公平に扱うこと、悩ましい課題にはこれまでの活用事例をあげるなどして、できるだけ具体的に答えられるように工夫することを心がけて検討してきました。

一番大事なことは、子どもたちの生涯にわたる望ましい「食」の実現につながるような学習活動を行うこと。そのために、「食事バランスガイド」は本当に役立つのか否か、は実はまだ分かっていません。しかし、何かを始めてみなければ、その効果やより良い活用方法は確認できません。これまでの食に関する指導、食育を少し変えてみよう、家庭との連携をより強く意識してみよう…などと思案されている先生方に、この事例集が、具体的なヒントと取組のきっかけを差し上げることに繋がれば、と願っています。

平成21年1月

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

座長 武見ゆかり(女子栄養大学教授)



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

本冊子は、『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』における検討内容をもとに作成しました。検討会は、文部科学省、厚生労働省からの推薦委員を含めた11人から構成されています。(五十音順)

(検討委員会委員)

| | |
|---------|----------------------|
| 岡田 加奈子 | 千葉大学教育学部准教授 |
| 金子 佳代子 | 横浜国立大学教育人間科学部教授 |
| 塩塚 宏治 | 東京都新宿区立落合中学校主任学校栄養職員 |
| 鈴木 亮太 | 茨城県東茨城郡大洗町立南中学校教諭 |
| 高橋 東生 | 桐生大学医療保健学部教授 |
| 武見 ゆかり* | 女子栄養大学栄養学部教授 |
| 長島 美保子 | 島根県松江市立八雲小学校栄養教諭 |
| 藤原 孝子 | 東京都台東区立黒門小学校校長 |
| 南 正子 | 埼玉県秩父市立秩父第一中学校栄養教諭 |
| 山中 伊久枝 | 埼玉県坂戸市立三芳野小学校校長 |
| 吉岡 有紀子 | 相模女子大学栄養科学部専任講師 |

*座長

(オブザーバー)

厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室

(事務局)

農林水産省消費・安全局消費者情報官



農林水産省 消費・安全局消費者情報官
〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1
TEL.03-3502-5723 FAX.03-5512-2293
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

農林水産省のホームページ上では、「食事バランスガイド」や食育に関する情報を提供しています。皆様方の声、活用事例等に関する情報等をお寄せください。

