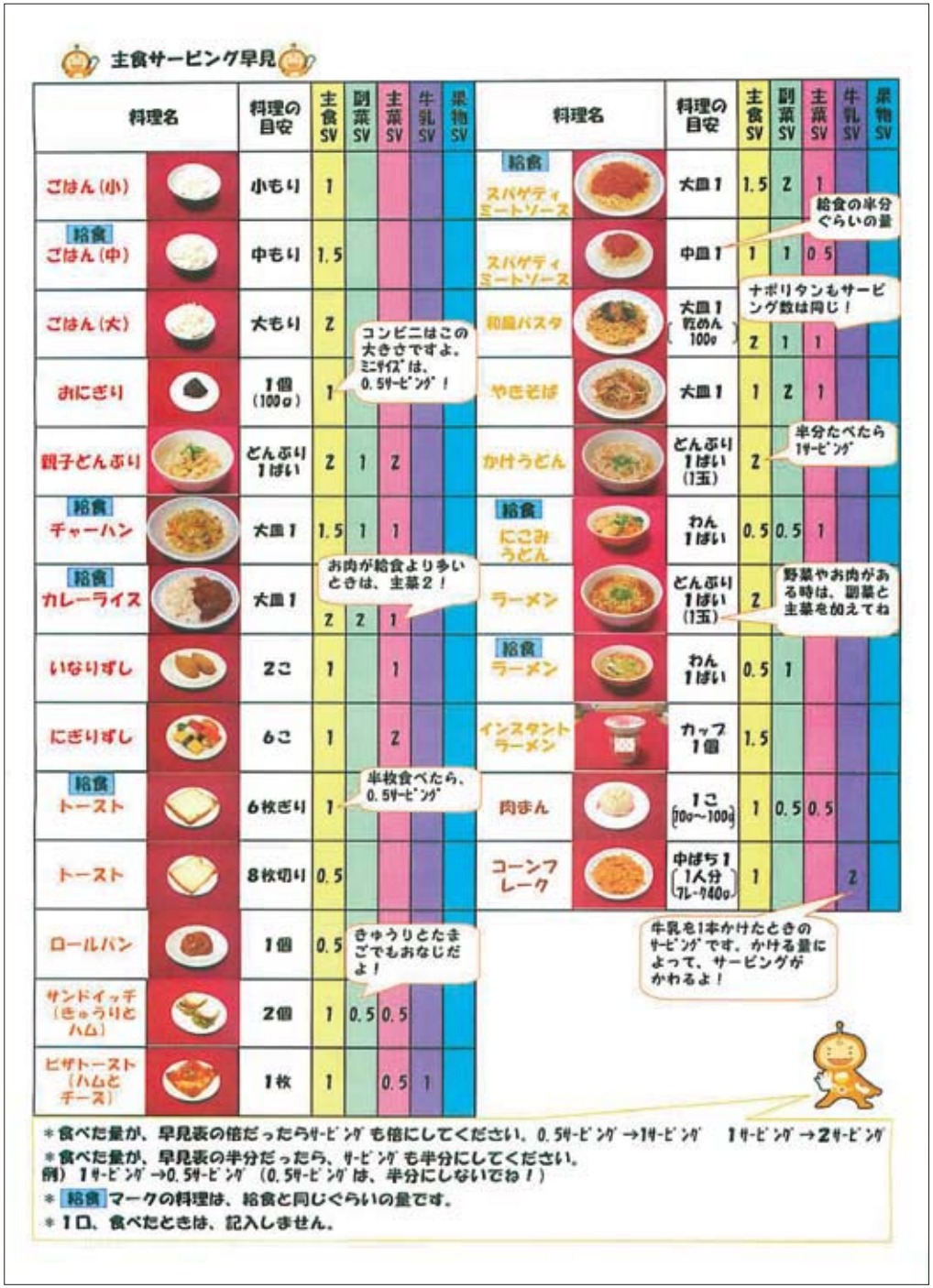
各学校で使われた子ども向けSV数一覧表

ここでは、各学校において、児童・生徒が自分の食べた料理のSV数を数える時に、分かりやすく伝えるために作られた、子ども向けのSV数一覧表を記載しています。図1は、P.36の東京都世田谷区立桜小学校で使われたもの、図2は、P.62の新潟県新潟市内の小学校で使われたものです。

図1-1



【出典】中西明美：メディアリテラシーの視点を取り入れた児童を対象とした食育プログラムの開発　女子栄養大学修士論文（2006）

図1-2

副菜サービング早見表

料理名	料理の目安	主食SV	副菜SV	主菜SV	牛乳SV	果物SV
つけあわせ野菜・きゅうり・ブロッコリー・トマト・いんげんまめなど	小ばち半分		0.5			
給食 つけあわせ野菜ゆでキャベツ	小ばち1		1			
給食 あえものすのものごまあえ	小ばち1		1			
もずくめかぶわかめ（カップ1つ）	小ばち1		1			
給食 フレンチサラダ グリーンサラダ	小ばち1		1			
給食 ポテトサラダ	小ばち1		1			
春雨サラダ（材料は、春雨、卵、きゅうり、ハムだよ）	小ばち1	0.5	0.5	0.5		
生野菜サラダ	中ばち1		1			
給食 かぼちゃの煮物	小ばち半分		1			
給食 じゃがいもの煮物	小ばち半分		1			
給食 ちくぜん煮	中ばち1		2			
ひじきの煮物	小ばち1		1			
ふかし芋	1切れ中半分		1			
きんぴらごぼう	小ばち半分		0.5			
給食 野菜いため	小ばち1		1			
野菜いため	中皿1		2	1		
給食 野菜スープ	わん1ぱい		1			
給食 ポタージュスープ	わん1ぱい		2			
給食 にら玉スープ	わん1ぱい		1	1		
給食 野菜たっぷりみそ汁	わん1ぱい		1			
野菜のみそ汁	わん1ぱい		0.5			
野菜と豆腐のみそ汁	わん1ぱい		0.5	0.5		
給食 豚汁	わん1ぱい		2	1		
あさり汁	わん1ぱい			0.5		
給食 ポテトコロッケ	中1個		2	1		
野菜の天ぷら	中皿1		1			
野菜ジュース	コップ一杯		1			

肉や野菜のそばにおいてある野菜のことだよ！

小ばち1杯は、1SVになるよ！

お肉が少しはいるときは、1SV

1.2切れは0.5SVになるよ！

あさり、50g

＊食べた量が、早見表の倍だったらサービングも倍にしてください。0.5サービング→1サービング　1サービング→2サービング
＊食べた量が、早見表の半分だったら、サービングも半分にしてください。
例）1サービング→0.5サービング（0.5サービングは、半分にしないでね！）
＊給食マークの料理は、給食と同じぐらいの量です。
＊1口、食べたときは、記入しません。

【出典】中西明美：メディアリテラシーの視点を取り入れた児童を対象とした食育プログラムの開発　女子栄養大学修士論文（2006）

図1-3

主菜サービング早見

料理名	料理の目安	主食SV	副菜SV	主菜SV	牛乳SV	果物SV
めだまやきゆで卵	卵1個			1		
卵やき	1.2きれ（30g）			0.5		
オムレツ	卵1個			1		
卵豆腐	1パック（100g）			1		
冷やっこ 湯豆腐	1／3丁（100g）			1		
納豆	1パック（30～50g）			1		
大豆の煮物	小ばち半分			0.5		
おから	小ばち半分			0.5		
豆乳	コップ1ぱい			1		
ちくわかまぼこ	ちくわ1本分 かまぼこ3きれ			0.5		
ししゃも	3びき			1		
給食 魚の塩焼き 魚の天ぷら 魚のムニエル 煮魚など	1きれ（50g～60g）			2		
給食 ハンバーグ とんかつ	中1個 中1枚			2		
給食 鶏肉のからあげ	中皿1（3.4きれ）			2		
しょうが焼き やきにく	3～4枚（60g）			2		
給食 焼き鳥 てりやき	1枚または串3本			2		
給食 シチュー	わん1ぱい		2	1		
おでん（材料によって、サービングがかわる）	こんにゃくや大根などの野菜			2		
給食 肉じゃが	中ばち1		3	1		
肉と野菜のソテー	中皿1		1	2		
ぎょうざ しゅうまい	中3～4こ			1		
ウィンナーハム	1本 1まい（20g）			0.5		
えびフライ	2本（60g）			1		
さしみ	3切れ			1		
味つけいりこ ミニフィッシュ	1ふくろ（5g）			0.5		

卵1こが1サービング

1.2切れは1サービング！

1パック、1サービング

約40g

約30g

ミニサイズは1サービング

給食より大きいのは3サービング

がんもどき

はんぺんなまあげ ちくわ すじ肉

お肉たっぷりのとき

＊食べた量が、早見表の倍だったらサービングも倍にしてください。0.5サービング→1サービング　1サービング→2サービング
＊食べた量が、早見表の半分だったら、サービングも半分にしてください。
例）1サービング→0.5サービング（0.5サービングは、半分にしないでね！）
＊給食マークの料理は、給食と同じぐらいの量です。
＊1口、食べたときは、記入しません。

【出典】中西明美：メディアリテラシーの視点を取り入れた児童を対象とした食育プログラムの開発　女子栄養大学修士論文（2006）

図1-4

牛乳サービング早見

料理名	料理の目安	主食SV	副菜SV	主菜SV	牛乳SV	果物SV
牛乳(中)	コップ1杯 または 給食				2	
ヨーグルト	カップ1つ (80g)				1	
ヨーグルト	小ばち半分 (50g)				0.5	
フルーツヨーグルト	小ばち1				1	0.5
フルーツヨーグルト	給食 小ばち1				0.5	1
チーズ	1こ (20g)				1	
スライスチーズ	1枚 (20g)				1	
キャンディ型チーズ	4こ				1	

コップ半分は、1SV

ヨーグルトでフルーツをあえたかんじ・・

果物サービング早見

料理名	料理の目安	主食SV	副菜SV	主菜SV	牛乳SV	果物SV
みかん	1個					1
オレンジ	1/2個					1
グレープフルーツ	1/2個					2
バナナ	1本					1
キウイフルーツ	1個					1
りんご	1/2個					1
なし	1/2個					1
かき	1個					1
いちご	3個					0.5
100%フルーツジュース	コップ1杯					1

1/4こ～1/2こは、0.5サービング

果汁100%でないフルーツジュースは、ひもにはいるので注意！

＊給食マークの料理は、給食と同じぐらいの量です。

【出典】中西明美：メディアリテラシーの視点を取り入れた児童を対象とした食育プログラムの開発　女子栄養大学修士論文(2006)

図 1-5

★ひもカロリー早見表★

料理名	料理の目安	カロリー
ポテトチップス	20枚 (30g)	160
スナック菓子	30個 (25g)	140
チョコレート菓子	13個 (30g)	170
チョコレート	6こ (25g)	150
チョコボール	16個 (25g)	145
クッキー	3枚 (30g)	150
プレッチェル	30本 (40g)	190
クラッカー	5枚 (17g)	90
グミ	6個 (25g)	85
あめ	1個	15
ガム	1枚	10
せんべい	2枚 (30g)	100
おはぎ	1こ (100g)	180
まんじゅう	中1こ (50g)	150

料理名	料理の目安	カロリー
アイスクリーム	1個	180
シャーベット	1個	70
メロンパン	大1個 (100g)	400
チーズ蒸しパン	1個	370
プリン	1個 (80g)	110
スポーツドリンク	1本(500ml)	85
	コップ1杯	25
ジュース	1本(500ml)	165
	コップ1杯	50
乳酸菌飲料	小1本 (65ml)	50

果汁100%でないものはすべてここにはいります！

カロリーは、食品表示にも書いてあるので、参考にしてね！

【出典】中西明美：メディアリテラシーの視点を取り入れた児童を対象とした食育プログラムの開発　女子栄養大学修士論文(2006)

図1-1～5までの教材は、小学５年生の食事記録の分析に基づいて作成したものです。その分析結果は、中西明美他：小学5年生は、「いくつ(SV)」の料理を食べているか－小学生における食事バランスガイド活用に向けての検討－(栄養学雑誌 67巻(2009)に掲載予定)で詳細を見られます。

図2-1　「にいがた子ども食事バランスガイド」より

料理「つ(SV)早見表」(資料)

主食

給食

ご飯(大盛り)5・6年生
主食 ●●
副菜
主菜
乳製品
果物
地元自給率 100% (501%)

セルフおにぎり
主食 ●●
副菜
主菜
乳製品
果物
地元自給率 98%

洋風3色ごはん
主食 ●
副菜 ◖
主菜 ◖
乳製品
果物
地元自給率 97%

たけのこご飯
主食 ●●
副菜 ◖
主菜
乳製品
果物
地元自給率 83%

中華丼
主食 ●●
副菜 ●
主菜 ●●
乳製品
果物
地元自給率 49%

ソフトめん
主食 ●●
副菜
主菜
乳製品
果物
地元自給率 0%

食パン(60g)
主食 ●
副菜
主菜
乳製品
果物
地元自給率 0%

コッペパン
主食 ●
副菜
主菜
乳製品
果物
地元自給率 0%

家庭食

ご飯(中盛り)1～4年生
主食 ●◖
副菜
主菜
乳製品
果物
地元自給率 100% (501%)

玄米ご飯(中盛り)
主食 ●◖
副菜
主菜
乳製品
果物
地元自給率 100% (501%)

手まり寿司
主食 ●●
副菜 ◖
主菜 ●
乳製品
果物
地元自給率 90%

鮭のわっぱ飯
主食 ●●
副菜
主菜 ●●
乳製品
果物
地元自給率 80%

14

図2-2　「にいがた子ども食事バランスガイド」より

家庭食

なす味噌のおにぎり
主食 ●●
副菜 ◖
主菜
乳製品
果物
地元自給率 100%

キャベツのソース丼
主食 ●●
副菜 ●
主菜 ●
乳製品
果物
地元自給率 98%

かわり冷麦
主食 ●●
副菜 ●●
主菜 ●
乳製品 ●●
果物
地元自給率 74%

たけのこ和風スパゲティ
主食 ●●
副菜 ●
主菜 ◖
乳製品
果物
地元自給率 7%

副菜

給食

白菜のクリーム煮
主食
副菜 ●
主菜 ◖
乳製品 ◖
果物
地元自給率 72%

ツナとブロッコリーのサラダ
主食
副菜 ●
主菜 ◖
乳製品
果物
地元自給率 73%

豚汁
主食
副菜 ●
主菜 ●
乳製品
果物
地元自給率 82%

きのこ汁
主食
副菜 ◖
主菜 ◖
乳製品
果物
地元自給率 65%

じゃがいものきんぴら
主食
副菜 ●●
主菜 ●
乳製品
果物
地元自給率 89%

カラフルビーンズ
主食
副菜 ●
主菜 ●
乳製品
果物
地元自給率 87%

なすとかぼちゃのそぼろあんかけ
主食
副菜 ●●
主菜 ●
乳製品
果物
地元自給率 67%

くきわかめのサラダ
主食
副菜 ●
主菜
乳製品
果物
地元自給率 100%

風味漬け
主食
副菜 ●
主菜
乳製品
果物
地元自給率 100%

中華サラダ
主食
副菜 ●
主菜
乳製品
果物
地元自給率 63%

15

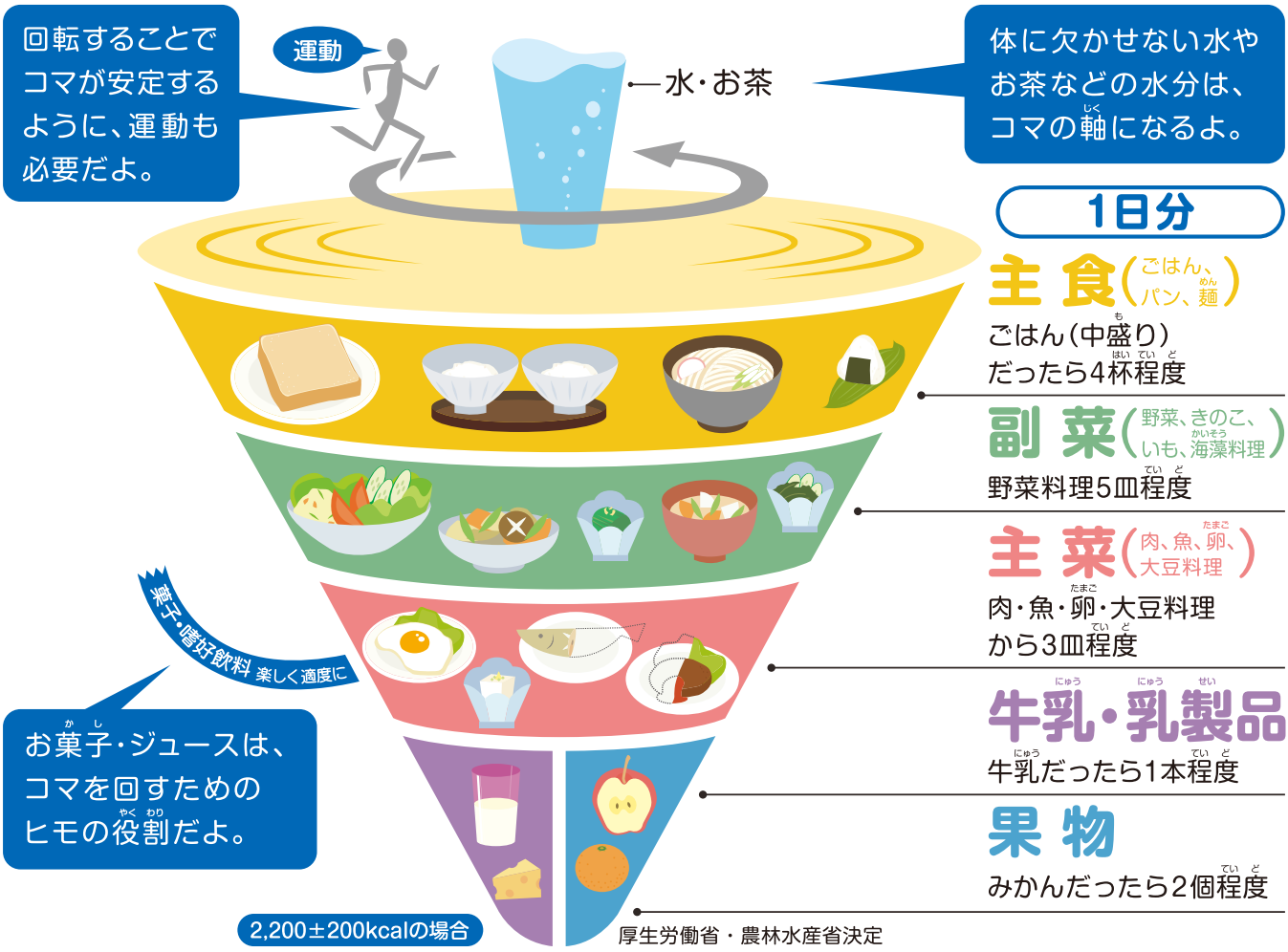
図2-3　「にいがた子ども食事バランスガイド」より

図2-4　「にいがた子ども食事バランスガイド」より

図2-5　「にいがた子ども食事バランスガイド」より

図2-6　「にいがた子ども食事バランスガイド」より

食事バランスガイド



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、麺などが主食だよ。

ごはん
おにぎり
パン
ロールパン
ラーメン

副菜 野菜やきのこ、いも、海藻を使った料理が副菜だよ。

冷やしトマト
ゆでブロッコリー
かぼちゃの煮物
キャベツのいため物

主菜 お肉、お魚、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。

焼き鳥
とんかつ
さしみ
魚のムニエル

牛乳・乳製品 牛乳や牛乳からつくられるチーズなどのことだよ。

牛乳

チーズ
スライスチーズ
ヨーグルト

果物 みかんやりんごなどの果実のことだよ。

みかん
りんご
かき
なし
ぶどう
もも

自分はどれだけ食べたら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?当てはまるところにマルをつけよう!

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
70歳以上 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
10～11歳							ふつう以上
12～17歳 18～69歳 低い							
12～17歳 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	

1～3年生のときはこのコマが目安だよ。

4年生以上は、このコマになる人が多くなるよ。

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」の数え方を調べてみよう。

「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)
  - おにぎり1個
  - 食パン1枚
  - 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

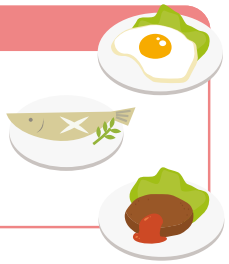
- 1つ 小皿や小ばちの料理
  - 野菜サラダ
  - 具だくさんのみそ汁1杯
  - きのこのいため物
  - きんぴらごぼう
  - ほうれん草のゴマ和え
  - ポテトサラダ
- 2つ 中皿や中ばちの料理
  - 野菜の煮しめ
  - 野菜いため
  - いものにっころがし
  - コロッケ1個

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。

- 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)

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
  - 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はどのくらい?

- せんべい3〜4枚
- ショートケーキ小1個
- どらやき1個(70g)
- 甘い飲み物コップ2杯半
- ポテトチップス1/2袋(30g)
- 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、おいしくいただこう。

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。

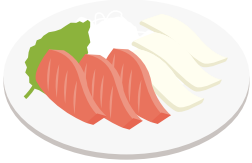
つぎの料理は、主食？副菜？主菜？

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□

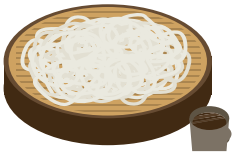
②野菜スープ
主食□ 副菜□ 主菜□

③ひじきの煮物
主食□ 副菜□ 主菜□



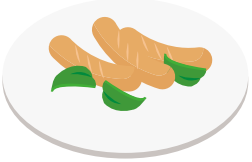
④さしみ
主食□ 副菜□ 主菜□

⑤野菜の煮しめ
主食□ 副菜□ 主菜□



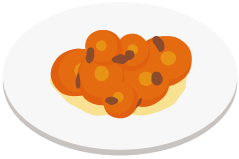
⑥もりそば
主食□ 副菜□ 主菜□

⑦きのこのバターいため
主食□ 副菜□ 主菜□

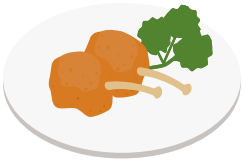


⑧ウィンナーのソティ
主食□ 副菜□ 主菜□

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□

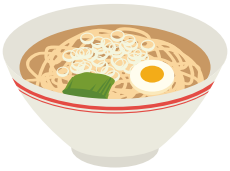
⑬目玉焼き
主食□ 副菜□ 主菜□

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□

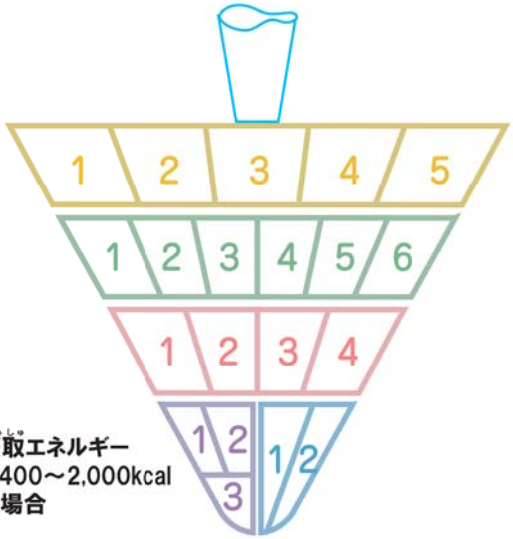
⑳ぶどうパン
主食□ 副菜□ 主菜□

年　　組　　名前　　月　　日

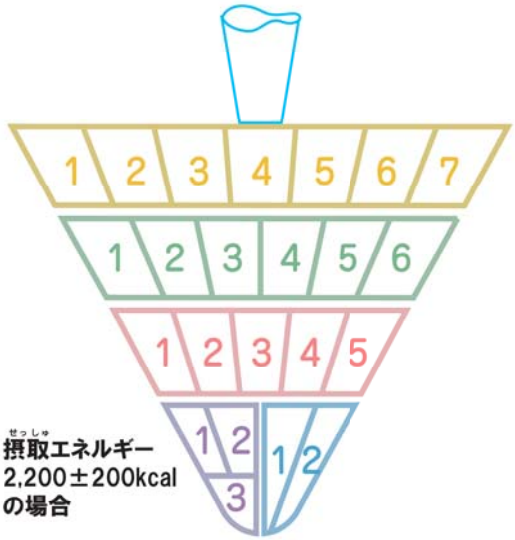
◆食べたメニューを料理名に書いて、「つ」を数えて書いてみよう。

	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（かんしょく）							
		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

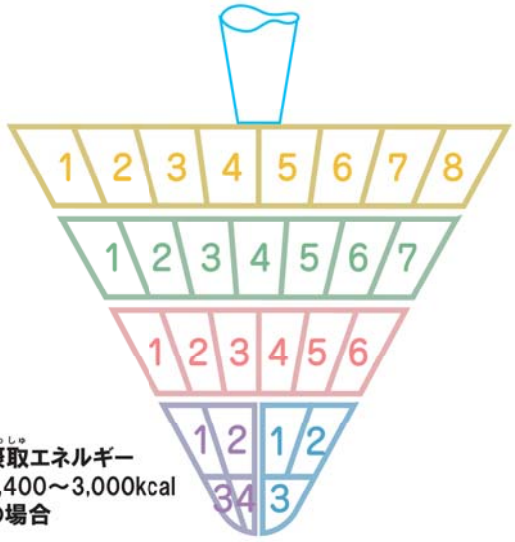
◆主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物それぞれ合計の「つ」の数を
食事バランスガイドのコマに、1から順にきれいに色えんぴつでぬろう。



摂取エネルギー
1,400～2,000kcal
の場合



摂取エネルギー
2,200±200kcal
の場合



摂取エネルギー
2,400～3,000kcal
の場合

◆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

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

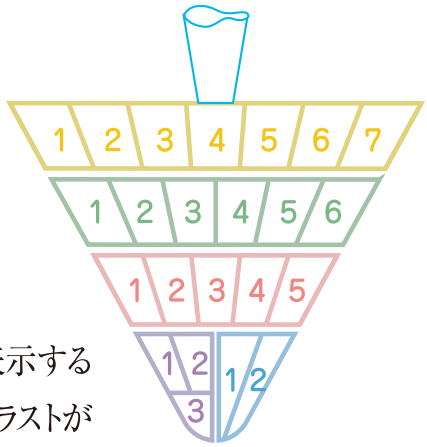
◎色がついている主材料からSV数を料理毎に計算する

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 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）	各料理グループ別合計	SV 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	主材料以外の食材はSV計算に入れない					
	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												
	こんにゃく	副菜	10	1	0.0	0.0	0.2	4	0.0						
	大根	副菜	30	5	0.1	0.0	1.2	7	0.0	80		1.14			
	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						
	でんぷん		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	ヒモ（菓子・嗜好飲料）の扱い SV数は計算しない					
	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						

■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つながれば、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。