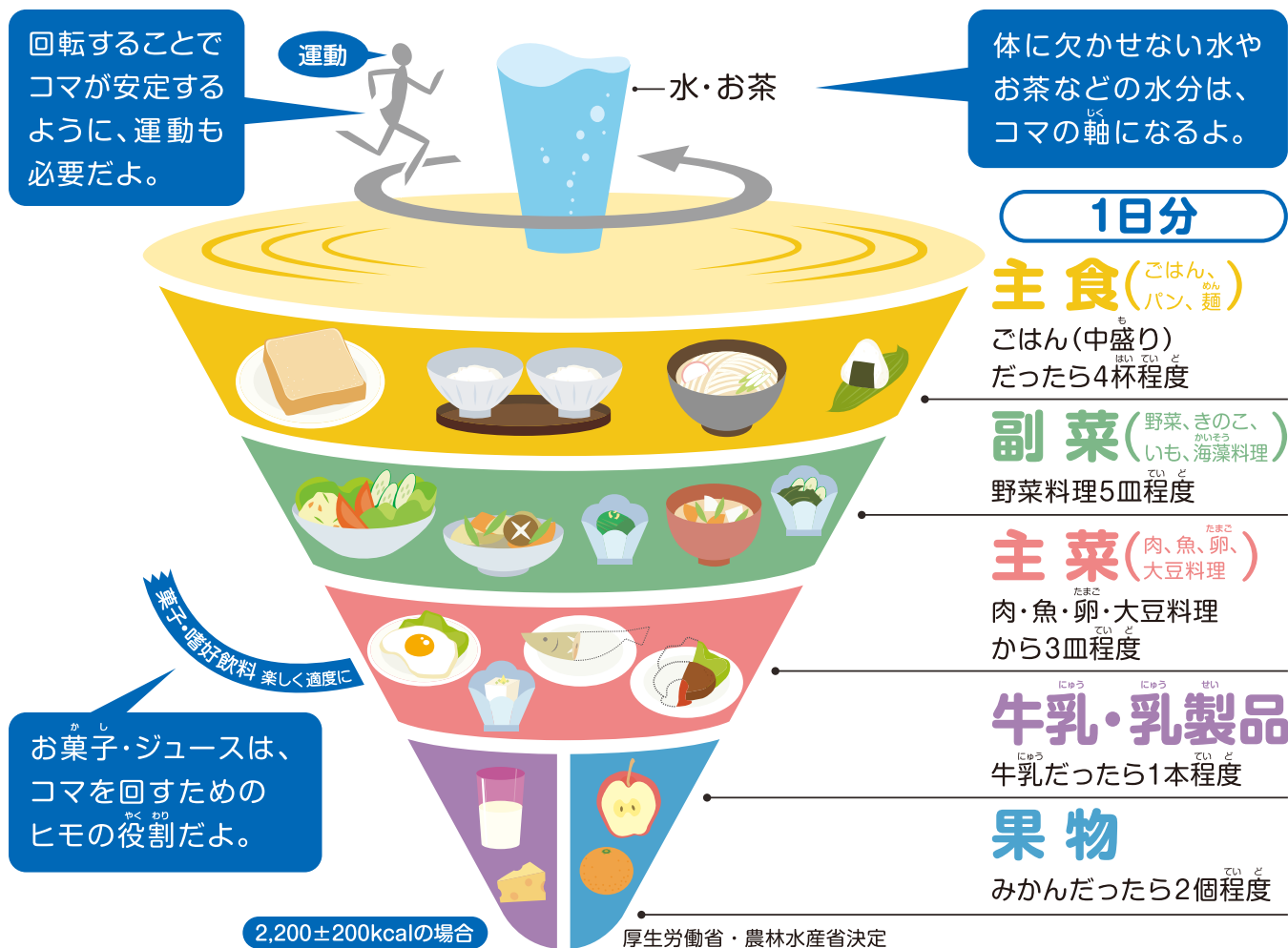


6. 食事バランスガイド活用シート

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、^{めん}麺などが主食だよ。



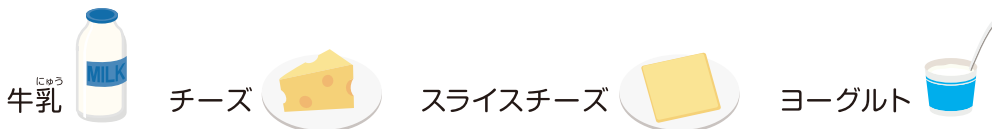
副菜 野菜やきのこ、いも、^{かい そう}海藻を使った料理が副菜だよ。



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
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 |
| 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 |

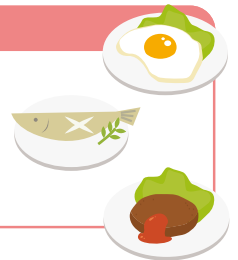


主菜

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。

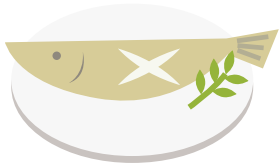
副菜(汁物)

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



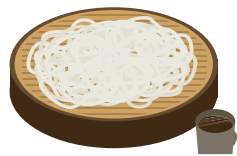
③ひじきの煮物
主食 副菜 主菜



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



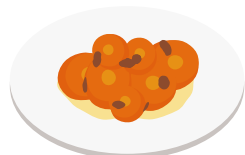
⑦きのこのバターいため
主食 副菜 主菜



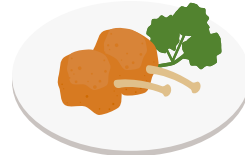
⑧ウィンナーのソティ
主食 副菜 主菜



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



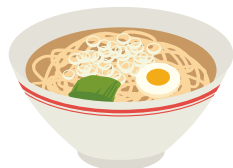
⑮ポテトサラダ
主食 副菜 主菜



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

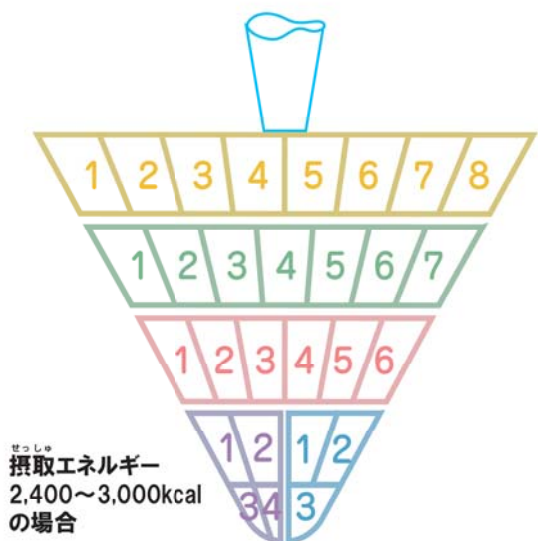
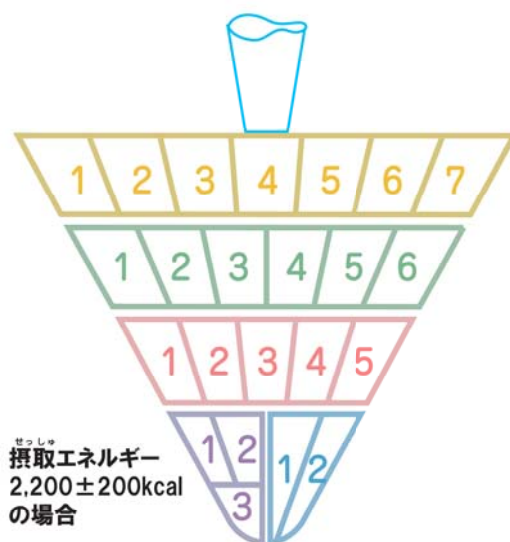
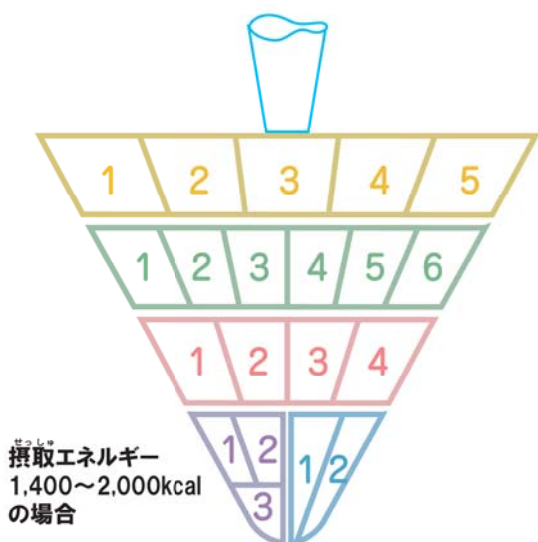


⑳ぶどうパン
主食 副菜 主菜

◆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