



# 食育だより

令和5年8月28日  
島本町立第一中学校  
NO.4

夏休みも終わり、二学期がスタートしました。夏休み中、ついつい食生活が乱れてしまったという人はいませんか。

大阪府では、8月を「大阪府食育推進強化月間」とし、「野菜バリバリ朝食モリモリ! みんなで育む元気な食」を合言葉に食育の取り組みを進めています。

また、毎月19日は「野菜バリバリ朝食モリモリ推進の日」としています。「野菜をたっぷりとり、朝食をしっかり食べる」など食生活を見直す機会にしてみましょう!

## 食事バランスガイドって?

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをイラストで示したものです。望ましい食生活を具体的な行動に結びつけるために、厚生労働省と農林水産省の共同により策定されました。



このガイドは、料理を主に使われている材料から5つの料理グループに分類し、1日に自分の食べた料理が「いくつ(SV)」になるかを目安として、簡易的に食事のバランスがとれているか確認することができます。

## ～自分の1日の食事のバランスを数えてみよう!～

料理のグループごとに1つ、2つと「つ」で食べたものの数を数えます。食べた料理は、見た目の量と主に使われている食材で判断します。下の表を参考に、自分の食事のバランスを振り返ってみよう。

<b>主食</b> 	<b>ごはん、パン、麺・パスタ</b> 数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん1杯(小盛り)、食パン1枚が「1つ」。ごはん1杯(普通盛り)は「1.5つ」。麺類・パスタ類は1人前で「2つ」くらいと数えます。	
<b>1つ</b> おにぎり(1個) 食パン(1枚)	<b>1.5つ</b> ごはん 1杯(普通盛り)	<b>2つ</b> うどん、もりそば ラーメン 1杯
<b>副菜</b> 	<b>野菜、きのこ、いも、海藻料理</b> 小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「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」と数えます。	
<b>1つ</b> 野菜サラダ、ほうれん草のおひたし 具だくさんみそ汁	<b>2つ</b> 野菜の煮物 野菜炒め	
<b>主菜</b> 	<b>肉、魚、卵、大豆料理</b> 卵1個の料理、納豆1パック、豆腐1/3丁が「1つ」。大人用の魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前は「3つ」くらい。子どものハンバーグが大人の1人前より小さめだったら「2つ」と数えます。	
<b>1つ</b> 目玉焼き 冷やっこ(1/3丁)	<b>2つ</b> 焼き魚(1尾) さしみ	<b>3つ</b> ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き
<b>牛乳・乳製品</b> 	<b>1つ</b> ヨーグルト(1パック) プロセスチーズ(1枚)	<b>2つ</b> 牛乳ビン 1本分(約200ml)
<b>果物</b> 	<b>1つ</b> みかん1個、もも1個 りんご半分  みかんやバナナくらいの小さい果物1個は「1つ」。りんごなど大きい果物1個は「2つ」。果汁100%ジュース1本(200ml)が「1つ」です。	

### 【1日の食事バランスを考えた食事例】

間食をとる時は、時間や内容、夕食とのバランスを考えながら、上手にとり入れましょう!

<b>朝食</b> <p>7:00</p> <p>ごはん…主食1.5つ 大根と大根の葉のみそ汁…副菜1つ ヨーグルト…牛乳・乳製品1つ ぶどう…果物1つ</p>	<b>昼食</b> <p>12:00</p> <p>ごはん…主食2つ いろいろな野菜のソテー…副菜1つ さつま芋の甘煮…副菜1つ さけのムニエル…主菜2つ 牛乳…牛乳・乳製品2つ</p>	<b>夕食</b> <p>19:00</p> <p>ごはん…主食1つ 豆ときのこのサラダ…副菜1つ 鶏肉ハンバーグ…主菜2つ 夏みかん…果物1つ</p>
---	--	---

