



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、朝食をしっかりと食べる」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。

主食 	ごはん、パン、麺・パスタ 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。	
1つ おにぎり(1個) 食パン(1枚)	1.5つ ごはん 1杯 (普通盛り)	2つ うどん、もりそば ラーメン 1杯
副菜 	野菜、きのこ、いも、海藻料理 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。	
1つ 野菜サラダ、ほうれん草のおひたし 具だくさんみそ汁	2つ 野菜の煮物 野菜炒め	
主菜 	肉、魚、卵、大豆料理 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。	
1つ 目玉焼き 冷やっこ(1/3丁)	2つ 焼き魚(1尾) さしみ	3つ ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き
牛乳・乳製品 	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(約200ml)
果物 	1つ 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！

朝食 <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>	昼食 <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 さつまいもの甘煮…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>	夕食 <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>
---	---	---

