

「食事バランスガイド」を使ってみよう！（A3 資料）の使用方法

【食事バランスガイドとは】

何を（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）どれだけ（〇つ）食べるとバランスのとれた食事になるかを、コマで表現したものです。1日の適量は、性別・年齢・身体活動量によって異なります。主食の1つ分は、ごはん小1杯というようなファイルの料理例を参考にしながら自分の食生活を振り返ります。

また「水・お茶」の水分補給をコマの軸とし、コマが回転するためには、「運動」をすることが大切です。「菓子（菓子パンを含む）・嗜好飲料」は食事の楽しみとしてコマをまずヒモで表現されています。

（※バランスガイドの本来の使用法は、自分の食べた分をコマに色塗りしてバランスがとれた食事となっているかを確認するものですが、この教材は児童がバランスガイドに興味を示すための最初の取組として、シールを使用しています。）

【ステップ①】 1日分の自分の適量が、それぞれいくつかを知らう！

1日の適量は、（※参考）の表のとおり、性別、年齢、身体活動量によって異なりますが、今回の教材では、児童が理解しやすいよう、男女での区別はなく以下の3つの活動量で適量を分けています。標準的な活動量の児童は、男女ともに②の外でよく遊ぶ人にあてはまり、ほとんど部屋で過ごす児童は①、放課後もスポーツをしているような活動量の多い児童は③になります。

活動量	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
①部屋で遊ぶことが多い人	5つ	5つ	4つ	3つ	2つ
②外でよく遊ぶ人	6つ	5つ	5つ	3つ	2つ
③外でよく遊び、放課後もスポーツをしている人	7つ	6つ	5つ	3つ	2つ

小学5年生（10～11歳）の目安量

（※参考）

男 性		1日に必要なエネルギー量と食事の量を確認しましょう						女 性	
		エネルギー (kcal)	主食 (SV=つ)	副菜 (SV=つ)	主菜 (SV=つ)	牛乳・乳製品 (SV=つ)	果物 (SV=つ)		
6～9才	活動量 低い	1400 ～2000	4～5	5～6	3～4	2 ※2～3	2	← 低い	6～11才 70才以上
70才以上									
10～11才	活動量 ふつう以上	2200 ±200	5～7	5～6	3～5	2 ※2～3	2	← 活動量 ふつう以上	12～17才 18～69才
12～17才 18～69才	活動量 低い								
	活動量 ふつう以上	2400 ～3000	6～8	6～7	4～6	2～3 ※2～4	2～3		

（身体活動量）
低い：1日中座っていることがほとんどの人
ふつう以上：「低い」に該当しない人
さらに強い運動や労働をしている人は、適宜調整が必要です。

※学校給食を含めたこども向けの摂取目安
※「基本形（＝成人一般）」よりエネルギー量が多い場合は、4つ程度までを目安に
→ ・・・基本形

【ステップ②】例を参考に1日の食事を書き出してそれぞれの合計を数えよう

A3 資料(例)のように、自分の1日の食事がどの区分のいくつ分になるかを考えます。

「今日の給食を全員で考え、朝食は実際食べたもの、夕食はバランスがよくなるよう児童が料理例から選ぶ」、「朝食の献立例を示し全員で考えてから、給食・夕食は班活動で考える」等、表の使い方は自由です。

ファイルの料理例や、資料右下の「★主食・主菜・副菜いろいろ数えられる料理」を参考に数えてください。

・4ページ～、主な料理・食品の「つ(SV)」早見表を添付しています。

★果樹園芸課HPには、より多くの料理を記載した解説資料を掲載していますので、

そちらもご活用ください。

→こちら



県HP>組織から探す>果樹園芸課>食育ひろば>～紀州わかやま～食事バランスガイド>解説資料はこちら

時間の都合上、すべての食事を児童が考えるのが難しい等で食事例を示す場合の参考として、下記表の内容もご使用ください。

参 考	料 理 名	主 食	副 菜	主 菜	牛乳・乳製品	果 物
朝 食	チーズトースト	1			1	
	具沢山スープ		1			
	目玉焼き			1		
	キウイ 1 個					1
昼 食 (給 食)	ごはん大	2				
	鮭の塩焼き			2		
	ほうれん草の和え物		1			
	切り干し大根		1			
	牛乳				2	
夕 食	カレーライス	2	2	2		
	野菜サラダ		1			
間 食	メロンパン、みかん1個					1
合 計		5	6	5	3	2

【よくある質問事項】

・間食（菓子・嗜好飲料）は、食生活の中の楽しみとしてとらえ、コマを回すひもで表しています。

・メロンパンやあんぱんなどの菓子パンはコマのひも部分として考えるため、主食には入りません。コーンフレーク1食分（約40gを牛乳200mlに浸す場合）は、主食1、牛乳・乳製品2となります。

・副菜は、小皿1皿分（生野菜約70g）が1つ分です。付け合わせの野菜は0.5つ、ハンバーガーのレタス、ラーメンのネギ等、量が少ないものは0です。おひたし等、加熱されたものは、カサが減るため見た目量が生野菜より少なくなり、小鉢1皿分で1つ分になります。

・カレーライス等1つの料理に主食・副菜・主菜等、いろいろ含まれるものがあります。
参考として、A3 プリントの右下に料理例をあげています。

【ステップ③】 ステップ1の適量の数コマの横に書き、目盛りにそって線を引こう！

引いた線を目印にしてステップ2の1日の食事合計の数だけシールをはろう！

ステップ1で確認したとおり、活動量①～③によって、主食、副菜、主菜は適量が違います。コマの各区分に「①～③の人」の目盛を参考に線を引いて、自分の適量の数に分けるよう、指示してください。それにより、シールを貼る間隔が分かりやすくなります。

線を引いた枠内に1枚ずつ、ステップ2で数えた分のシールを貼っていきます。

牛乳・乳製品、果物は適量が同じなので、資料の丸枠にあわせてシールを貼ります。

コマ全体にシールが貼れていたらバランスのよい食事になっていて、貼れていないところは足りていないということが視覚的に分かります。自分の適量外のシールを使用した場合には、多くとりすぎているということになるため、コマの外にシールを貼ります。

シールのほうを見ても、適量分全て貼れた場合は、バランスのとれた食事になっていて、残った場合は、その区分が足りていないということが分かります。

【ステップ④】（まとめ）自分の食事を振り返ってみよう！コマはきれいに回るかな？

出来上がったコマのバランスを見て、自分の食生活に足りていないものは何か、多く取りすぎているものはあったかを振り返ります。

朝食をしっかりと食べないとバランスの良いコマにするのは難しいこと、好きなものばかりを食べていてはバランスの良いコマにならないことが分かります。

主食・副菜・主菜等バランスのとれた食生活を送ることは、生涯にわたって健康であるために大切なことです。またコマをしっかりと回すためには、運動をし、水分をしっかりとることも大切です。

資料の裏面には、家でも保護者の方と食事バランスガイドについて学んでいただけるよう、和歌山県や農林水産省、厚生労働省のホームページに掲載されているバランスガイド教材にとべるQRコードを掲載していますので、その旨お声がけいただければ幸いです。

★**アンケート**へのご協力をお願いいたします。

・web アンケート（右記QRコードもしくは下記リンク）

URL : <https://logoform.jp/f/f8fJp>



★こどもたちの県産農林水産物への理解促進のため、A4 資料「和歌山県の農林水産物」についてもご活用いただきますよう、よろしくお願いいたします。

主な料理・食品の「つ(SV)」早見表

料理区分「つ(SV)」

料理区分別		料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
主食	ごはん  	ごはん(軽く1杯)	1	—	—	—	—
		おにぎり(1個)	1	—	—	—	—
		ごはん(普通盛り1杯)	1.5	—	—	—	—
		ごはん(大盛り1杯)	2	—	—	—	—
		すし(にぎりなら8個) ★	2	—	2	—	—
		親子丼 ★	2	1	2	—	—
		チャーハン ★	2	1	2	—	—
		カレーライス ★	2	2	2	—	—
	パン類 	食パン(6枚切り)1枚	1	—	—	—	—
		調理パン	1	—	—	—	—
		ピザトースト ★	1	—	—	4	—
		ハンバーガー ★	1	—	2	—	—
		ミックスサンドイッチ ★	1	1	1	1	—
	めん類 	ラーメン	2	—	—	—	—
		もりそば	2	—	—	—	—
		スパゲッティ(ナポリタン) ★	2	1	—	—	—
		焼そば ★	1	2	1	—	—
	その他穀物食品	たこ焼き(8個) ★	1	—	1	—	—
		お好み焼き ★	1	1	3	—	—

※★は、主食、副菜、主菜等と一緒にとれる料理です。
使用する主材料の割合によって「つ(SV)」数は異なります。

料理区分別			料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
副菜		緑黄色野菜	冷やしトマト	—	1	—	—	—
			ほうれん草のおひたし	—	1	—	—	—
			ゆでブロッコリーのサラダ	—	1	—	—	—
			かぼちゃの煮物	—	1	—	—	—
	  	淡色野菜	根菜の汁(具たくさん汁)	—	1	—	—	—
			きゅうりとわかめの酢の物	—	1	—	—	—
			きんぴらごぼう	—	1	—	—	—
			コーンスープ	—	1	—	—	—
			野菜の煮しめ	—	2	—	—	—
			もやしにら炒め	—	1	—	—	—
			なすのしぎやき	—	2	—	—	—
			野菜の天ぷら	—	1	—	—	—
	大豆以外の豆類		うずら豆の含め煮	—	1	—	—	—
	きのこ類		きのこのバター炒め	—	1	—	—	—
		いも料理	里芋の煮物	—	2	—	—	—
			ポテトサラダ	—	1	—	—	—
			コロッケ	—	2	—	—	—
		海藻料理	海藻とツナのサラダ	—	1	—	—	—
			ひじきの煮物	—	1	—	—	—

料理区分別		料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
主菜	肉料理	ウィンナーのソティ(2～3本)	—	—	1	—	—
		焼きとり(2本)	—	—	2	—	—
		ロールキャベツ(2個) ★	—	3	1	—	—
		鶏肉のから揚げ(3～4個)	—	—	3	—	—
		ギョーザ(6個) ★	—	1	2	—	—
		豚肉のしょうが焼き(3枚)	—	—	3	—	—
		肉じゃが ★	—	3	1	—	—
		クリームシチュー ★	—	3	2	1	—
		ビーフステーキ	—	—	5	—	—
		ハンバーグ ★	—	1	3	—	—
		すき焼き ★	—	2	4	—	—
	魚料理	刺身(6切程度)	—	—	2	—	—
		干物	—	—	2	—	—
		魚のムニエル	—	—	3	—	—
		煮魚	—	—	2	—	—
		さんまの塩焼き	—	—	2	—	—
		魚の照り焼き	—	—	2	—	—
		魚のフライ	—	—	2	—	—
		天ぷら(盛り合わせ) ★	—	1	2	—	—

※★は、主食、副菜、主菜等と一緒にとれる料理です。

使用する主材料の割合によって「つ(SV)」数は異なります。

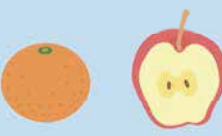
料理区分「つ(SV)」

料理区分別	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
主菜	卵料理 	茶碗蒸し	—	—	1	—
		目玉焼き(卵1個)	—	—	1	—
		卵焼き(卵2個)	—	—	2	—
	大豆料理 	冷やっこ	—	—	1	—
		納豆(1パック)	—	—	1	—
		がんもどきの煮物 ★	—	1	2	—
		麻婆豆腐	—	—	2	—

料理区分「つ(SV)」

料理区分別	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
牛乳・乳製品 	ヨーグルト(1パック)	—	—	—	1	—
	プロセスチーズ(スライスチーズ)1枚	—	—	—	1	—
	牛乳(200ml)	—	—	—	2	—

料理区分「つ(SV)」

料理区分別	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
果物 	みかん(1個)	—	—	—	—	1
	りんご(半分)	—	—	—	—	1
	なし(半分)	—	—	—	—	1
	ぶどう(半房)	—	—	—	—	1
	かき(1個)	—	—	—	—	1