

「食事バランスガイド」って？

1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかを「コマ」の形で表したものです。食べた量だけ、コマに色をつけ、全部色がついたら、バランスの良い食事になります。バランスよく食べて、運動して、食事バランスのコマを回そう！水分補給も忘れずに♪



1日の適量 (10~11歳)

| 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 |

1日の適量は、年齢や性別、活動量によって変わります。上の表は小学生(10~11歳)の目安量です。

料理例

主食

ごはんやパン、めん類など炭水化物の多いもので、体を動かすエネルギーのもとになります。

1つ分 = ごはん小1杯 = おにぎり(1個) = 食パン(1枚) = ロールパン(2個) = ごはん中1杯

1.5つ分 = ごはん大1杯

2つ分 = かけうどん = ざるそば

給食のごはん1杯分は、標準で2つ分です。半分に減らしている人は1つ分です。



副菜

野菜やきのこなどの体の調子を整えるものが含まれています。(食事バランスガイドでは、いも類や海藻類も副菜に含まれます。)

1つ分 = 野菜サラダ = ポテトサラダ = かぼちゃの煮物 = きんぴらごぼう = すもの酢の物(わかめとじゃこ)

2つ分 = ひじき煮 = おひたし(ほうれん草) = 野菜たっぷりみそ汁 = コーンスープ = 野菜炒め = ちくせんに

給食の野菜のおかず1皿分量=副菜1つ分です。メインのおかずの付け合わせ(ブロッコリー・トマト等)は、0.5つ分。ラーメンやハンバーガーのネギやレタスは量が少ないので、0つ分です。



主菜

魚、肉、卵、豆腐などを使った料理。体をつくるもとになるものが含まれています。

1つ分 = 目玉焼き = 高野豆腐の煮物 = ひやっこ冷や奴 = ウィナーソテイ = さしみ刺身(3切) = なつ豆

2つ分 = にぎかな煮魚 = やさかな焼き魚 = マーボー豆腐 = エビフライ

3つ分 = からあげ = ハンバーグ = しょうが焼き = トンカツ = ステーキ

給食の肉・魚のおかず1皿分量=主菜2つ分です。

外食やおうちで食べる時、量が給食よりも多い場合は、3つ分で計算します。



牛乳・乳製品

骨や歯をつくるのにかかせません。

1つ分 = 牛乳(コップ半分) = チーズ = ヨーグルト

2つ分 = 牛乳

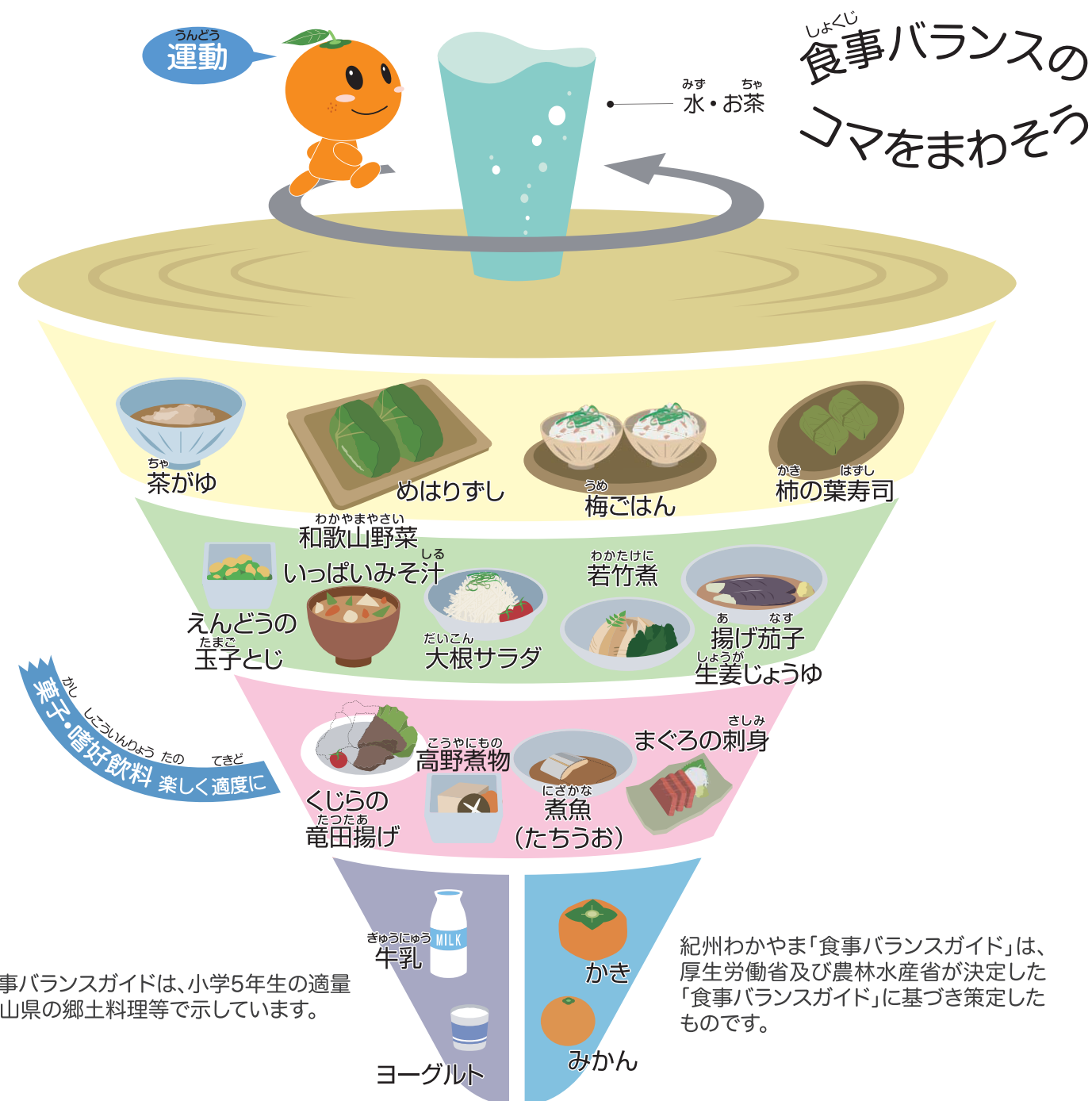
果物

体の調子を整えるものが含まれています。

1つ分 = みかん(1個) = かき(1個) = キウイフルーツ(1個) = いちご(6個) = もも(1個) = はっさく(半分)

おいしく! たのしく!

~紀州わかやま~ 食事バランスガイド



この食事バランスガイドは、小学5年生の適量を和歌山県の郷土料理等で示しています。

紀州わかやま「食事バランスガイド」は、厚生労働省及び農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

