

らんちたいむ

令和6年度 11 月号
大津市教育委員会

バランスの取れた食事をしよう

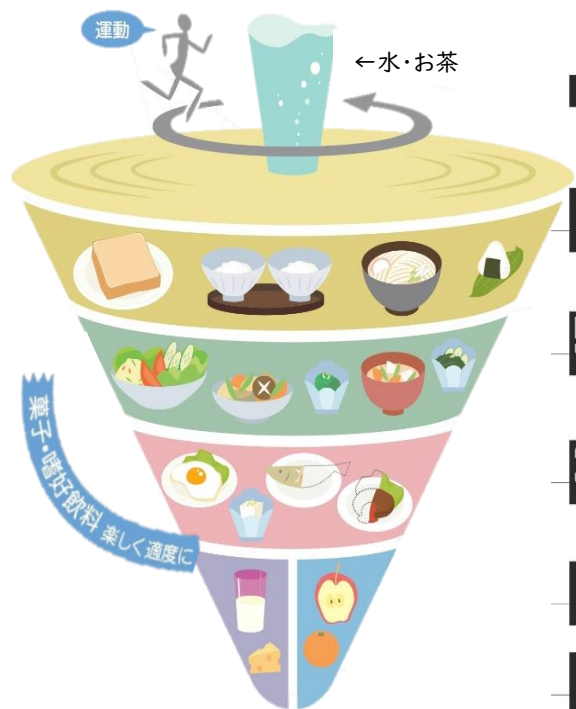
私たちが毎日健康に生活するためには、適度な運動や十分な休養・睡眠、そしてバランスの取れた食事が欠かせません。

バランスの取れた食事をするために…

バランスの取れた食事をするためには、さまざまな料理や食品を組み合わせる食べることが大切です。どのような食事がよいか考える際は、「食事バランスガイド」⁽¹⁾を参考にすることがオススメです。



大津市食育推進キャラクター
“おせんちゃん”



食事 バランスガイド

1 日 分

料 理 例

5-7 主食(ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

1つ分 =		=		=		=	
	ごはん小盛り1杯		おにぎり1個		食パン1枚		ロールパン2個
1.5つ分 =		2つ分 =		=		=	
	ごはん中盛り1杯		うどん1杯		もりそば1杯		スパゲッティ
1つ分 =							
	野菜サラダ	きゅうりとわかめの酢の物	具たくさん味噌汁	ほうれん草のお浸し	むじきの煮物	煮豆	きのこソテー
2つ分 =		=		=			
	野菜の煮物		野菜炒め		芋の煮っころがし		
1つ分 =		=		=		2つ分 =	
	冷奴		納豆		目玉焼き一皿		魚の天ぷら
							
							まぐろとイカの刺身
3つ分 =		=		=			
	ハンバーグステーキ		豚肉のしょうが焼き		鶏肉のから揚げ		
1つ分 =		=		=		=	
	牛乳コップ半分		チーズ1かけ		スライスチーズ1枚		ヨーグルト1パック
2つ分 =							
	牛乳瓶1本分						
1つ分 =		=		=		=	
	みかん1個		りんご半分		かき1個		梨半分
							
							ぶどう半房
							
							桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

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」というおおよその量をイラストで示したものです。毎日の食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理グループに区分し、1日に食べるとよい目安量の多い順に上から並べています。

コマの形は、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことを表しています。また、コマは回転(=運動)することにより初めてバランスが確保できることから、食事と運動の両方が大切であるというメッセージが込められています。

さらに、水やお茶などの「水分」は、身体に欠かせない主要な構成要素という意味からコマの軸として、「菓子・嗜好飲料」は“楽しく適度に”というメッセージを添えてコマのヒモとして表現されています⁽²⁾。

詳しくは、食事バランスガイドのホームページをチェック ✓



・5つの料理グループ

主食(ごはん、パン、麺など)

エネルギーのもとになる。
炭水化物が多く含まれるもの。

副菜(野菜やきのこなどを使った料理)

体の調子を整える。
ビタミン、ミネラル、食物繊維が
多く含まれるもの。

主菜(肉や魚、大豆などを使った料理)

体をつくる。
たんぱく質が多く含まれるもの。

牛乳・乳製品(牛乳やチーズなど)

骨のもとになる。
カルシウムが多く含まれるもの。

果物(りんごやみかんなど)

体の調子を整える。
ビタミンやカリウムが多く
含まれるもの。

バランスの取れた食事＝日本型食生活！

「日本型食生活」とは、昭和 50 年代ごろの食生活のことをいいます。

ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスの取れた食事です。日本が世界有数の長寿国である理由は、こうした優れた食事内容にあると国際的にも評価されていたようです。

また、ごはんを主食としているので、洋食や中華など様々なおかずともよく合う食事です。



- 11月 24 日は、和食の日 -



毎年11月24日は、「いい(11)にほんしょく(24)」という語呂合わせから、「和食の日」に設定されています。和食は、2013年(平成 25 年)にユネスコ無形文化遺産に登録され、和食文化は、世界共通の財産となりました。

・和食の特徴

1. 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した食材が使われています。

また、素材の味わいを活かす調理の技術・調理道具が発達しています。



2. 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれています。

また、うま味を活用することで、動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

4. 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わり育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきたのです。

参照：農林水産省「食文化のポータルサイト」

・給食と和食

大津市の学校給食では、旬の食材や天然のだしを使用したり、郷土料理・行事食を提供したりと、和食文化を継承できるような工夫をしています。さらに11月は、和食の日にちなみ、【日本型食事献立】を提供しています。

文化の継承だけでなく、栄養バランスの取れた食事のお手本となるような献立を毎日提供していますので、ぜひ、ご参考にしていただければと思います。



実際の給食の様子も投稿しています！

Instagram

学校給食課 公式アカウント

