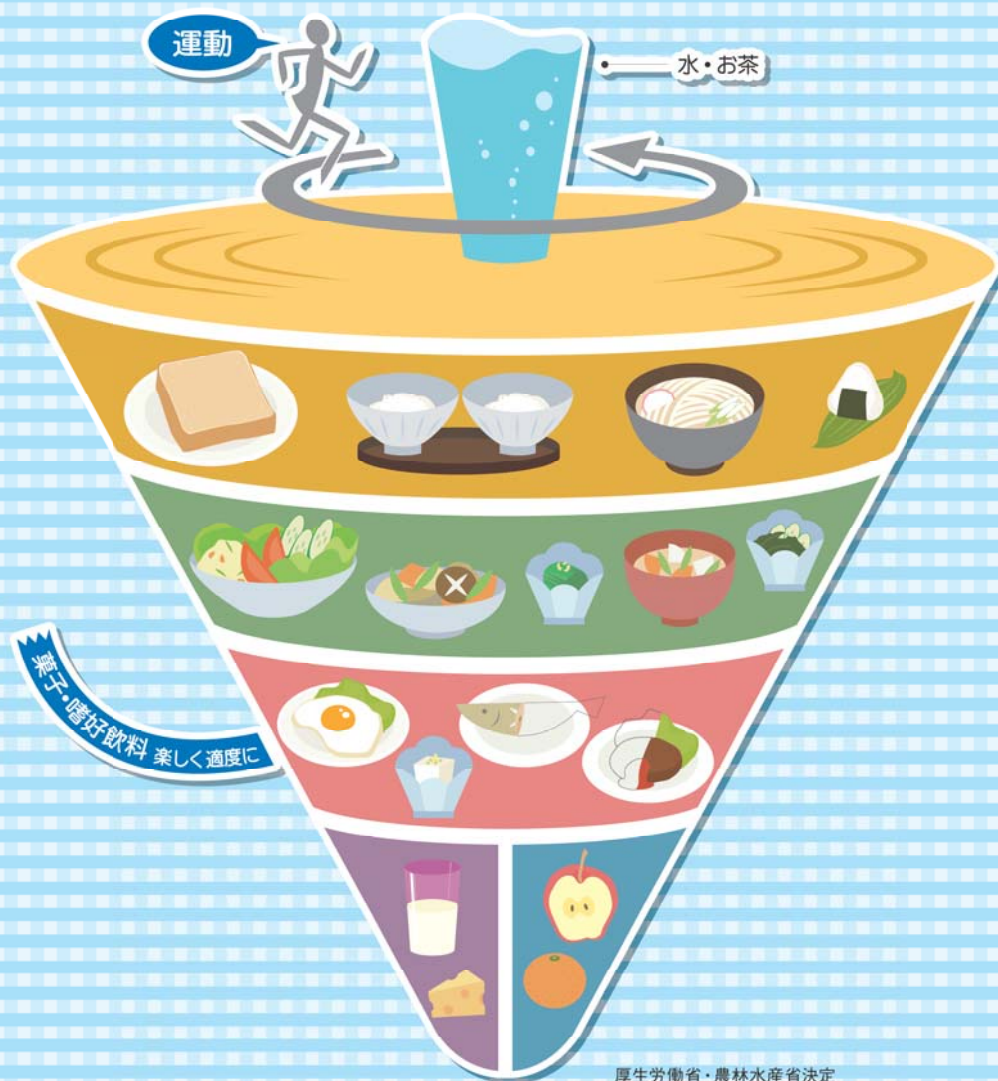


親子で一緒に使おう!

# 食事バランスガイド

コマを回して、もっとおいしくたのしく!



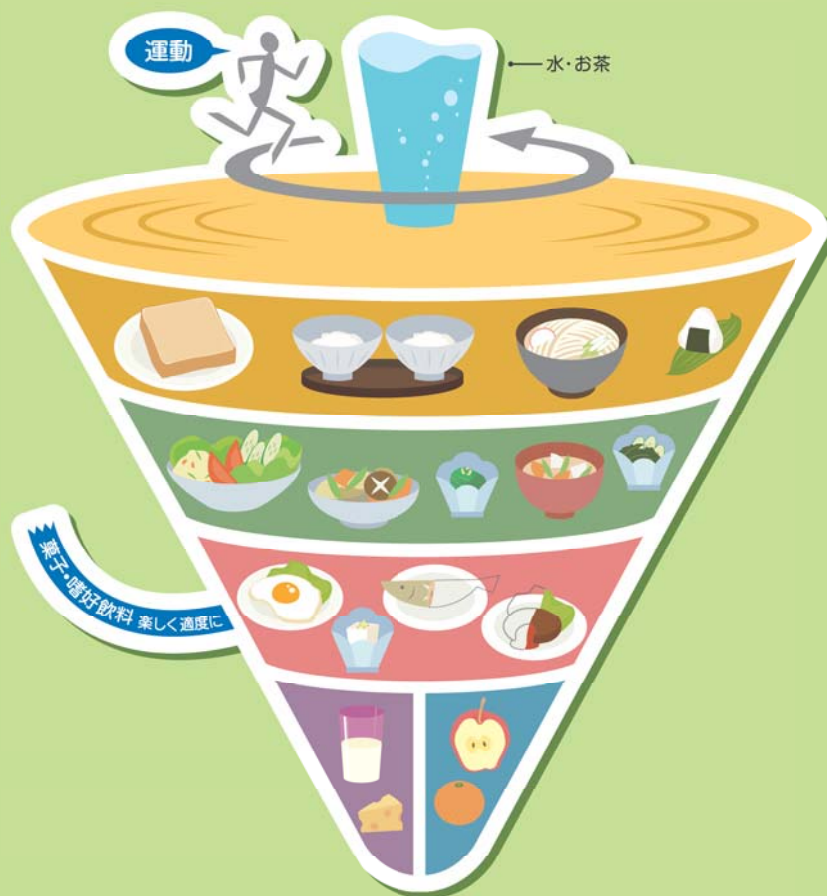
厚生労働省・農林水産省決定

農林水産省

# ピカピカの毎日へ!

## 家族で食事バランスはじめよう!!

もうお使いになりましたか?「食事バランスガイド」。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのか、コマの形のイラストでカンタンに教えてくれます。お子さまの分も、パパの分も、ママの分も、家族みんなの食生活をチェックして、元気な毎日をはじめましょう。「忙しい平日の朝の料理のコツは?」「塾で帰りが遅くなる時、ごはんで気をつけることは?」「家族に役立つ1日のこんだては?」など、毎日の食生活の悩みや、料理の組み合わせの工夫に活用してみましょう。さあ、親子で一緒にバランスのとれた食生活へ!



## 親子で 気になるところを チェック!



- バランスのよい食事って、「何を」「どれだけ」食べればいいのか? → P.4-9

---

- 塾で帰りが遅い子ども、忙しいパパ。食事のバランスをとるコツは? → P.10-11

---

- 手軽に作れるレシピは?旬の野菜を丸ごと使ってみよう! → P.12-13

---

- 忙しい平日でも、手軽にバランスのよい食事を食べさせたい。 → P.14-15

---

- スポーツする子どもの食事は、どんなことに気をつければいいのか? → P.16-17

---

- 最近、家族そろって食事をしていない。子どもの成長に影響はあるのか? → P.18

---

- 子どもと一緒に野菜を育てよう!子どもの好き嫌いをなくすには? → P.19

---

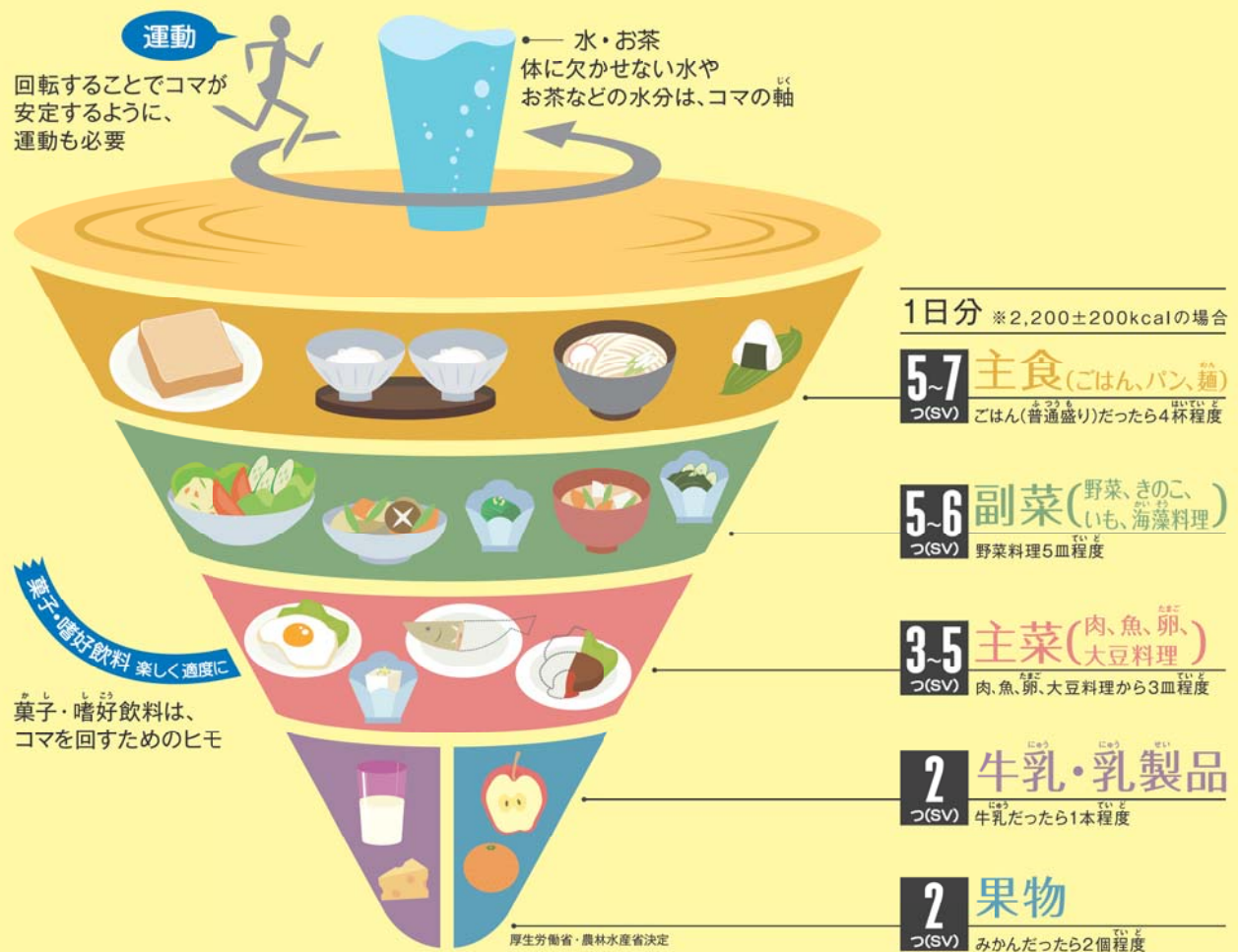
- 休日に親子でクッキング。子どもには何を手伝ってもらおうか? → P.20-21

---



# 「食事バランスガイド」で、もっとおいしく

## 食事バランスガイド



- 「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。
- それぞれのグループをどれだけ食べたらいいかの量は、1つ、2つ…と「つ(SV)」で数えます。  
※SVとは、サービング(料理の単位)の略。
- それぞれの「つ」は、グループごとに数えます。たとえば、主菜をたくさん食べるために副菜を減らす、といったことはできません。
- 「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。

# たのしい毎日へ。

料理のグループごとに、「1つ」「2つ」と「つ」で料理を数えましょう。  
 食べた料理を数えるには、見た目の量と主に使われている食材で判断します。

**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。

<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
-------------------------------	------------------------------	-------------------------------

**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。

<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
--	-------------------------

**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。

<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
------------------------------	--------------------------	----------------------------------

**牛乳・乳製品**

<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> 牛乳ピン 1本分(約200ml)


**果物**

<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。

※主食・副菜・主菜で示した料理1人前とは、大人が食べる標準量を想定しています。

**1皿に主食、副菜、主菜も入っている料理の数え方は？**  
 ごはんや野菜、肉などが一緒になっている料理は、料理グループ別にわけて数えましょう。

(例)カレーライス	(例)にぎり寿司
	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん 大盛り1杯分くらいなら → 主食2つ</li> <li>●野菜 全部で小鉢1皿分くらいなら → 副菜1つ</li> <li>●お肉 全部で肉料理の1/3人前くらいなら → 主菜1つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん 8個で大盛り1杯分くらいなら → 主食2つ</li> <li>●お魚 全部で魚料理の1人前くらいなら → 主菜2つ</li> <li>●卵 1個分もないので数えません。</li> </ul>



# お子さんの食事は大丈夫？ おやつ<sup>す</sup>の食べ過ぎに注意して！



## 小学5年生の男の子、ある日の休日

### 朝食



メロンパン—**ヒモ**  
ヨーグルト1パック—牛乳・乳製品1つ

### 昼食



ナポリタンスパゲッティ—主食2つ、副菜1つ  
りんご半分—果物1つ

### 間食



ショートケーキ約1/2個とジュース2杯—**どちらもヒモ**

### 夕食



ごはん(普通盛り1杯)—主食1.5つ  
鶏肉のから揚げ—主菜3つ  
ポテトサラダ—副菜1つ  
みそ汁(具少なめ)—副菜0つ  
ゼリー—**ヒモ**

→ お菓子や菓子パンが多くて、とくに副菜の不足が目立ちます。

\*菓子・嗜好飲料は、コマを回すためのヒモ

## 副菜を適量とるポイント

- 毎食、副菜の料理を1品とるようにしましょう。出された野菜は残さず食べましょう。
- みそ汁やスープを具たくさんにしたり、料理ができないときは野菜ジュース(100%)を利用すると「1つ」分とることができます。
- 野菜は火を通すことによってカサが減り、たくさん食べやすくなります。副菜が少なかったときの次の食事は、おひたしや炒め物、煮物など、加熱した野菜料理を積極的にとりましょう。

## お菓子は時間と量を決めてとりましょう。

お菓子を食べ過ぎると、きちんとした食事がとりにくくなるので、1日200kcal以内を目安にしましょう。

### 200kcal(キロカロリー)の目安



どら焼き  
1個



せんべい  
3~4枚



ショートケーキ  
約1/2個



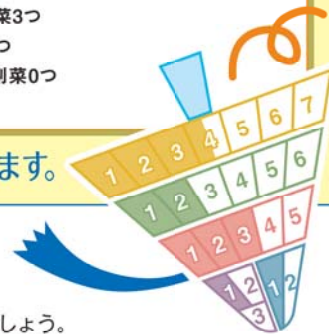
ポテトチップス  
約1/2袋



アイスクリーム  
小1個



板チョコレート  
約1/2枚



# パパとママは、ダイエットを気にして、ごはんを減らし過ぎていませんか？



## カロリーが高いのはどっち？

A	B
 ごはん(小盛り1杯) — 主食1つ	 ごはん(小盛り2杯) — 主食2つ
 ジャがいものみそ汁 — 副菜1つ	 ジャがいものみそ汁 — 副菜1つ
 さんまの塩焼き — 主菜2つ	 さんまの塩焼き — 主菜2つ
 ウィンナーのソテー(★) — 主菜1つ	 野菜の煮しめ — 副菜2つ
 キャベツの炒め物(★) — 副菜2つ	
 <b>約 850kcal</b> 脂質 50g	 <b>約 750kcal</b> 脂質 22g

## 「ごはんを食べると太る」は誤解！

主食の数「つ(SV)」と主菜の数「つ(SV)」、油を使った料理(★)の数に注目してみましょう。ごはんをおかわりしても、主菜と油料理が少ない(B)の食事の方が低カロリー。カロリーの高い脂質を減らすことが、カロリーコントロールのポイントです。ごはんだけが太る原因ではありません。ただし、チャーハンなど油で調理した主食は控えめに。1食の白飯(ごはん)の目安は、活動量が低いパパで大盛り1杯、ママでも普通盛り1杯くらいと考えましょう。


## 主菜を適量とるポイント

- 主菜は原則1食に1品にしましょう。
- 油を使った料理はカロリーが高くなります。揚げ物など油を多く使う料理は1日1品以下に抑えるようにしましょう。
- 1日に肉料理1人前を2回食べると「6つ」で適量をオーバーしてしまいます。肉料理が続いたら、翌日は魚や大豆料理を中心にするなど、上手に組み合わせて食べましょう。

毎食、ちょうどいい量だけ食べるのもむずかしいですね。3日~1週間でバランスをとるようにしましょう。食べ過ぎたり、不足したりしたものを次の日に少し意識してとるだけで、今よりもっとコマが回っていきます。

**気をつけて! お酒はごはんのかわりにはなりません!**

- お酒を飲むからといってごはんを食べないでいると、主食が不足して
- 食事全体のバランスを崩してしまいます。お酒などの嗜好飲料は、1日200kcal以内が目安。
- 日本酒なら1合、ビールならロング缶1本(500ml)までにしましょう。



# 1日に「何を」「どれだけ」 食べればよいのでしょうか？

食事量の目安は、性別、年齢、活動量によって違ってきます。  
運動などで体を動かしているかどうかにも注目しながら、1日に必要な量をチェックしてみてください。

1日に必要なエネルギーと食事量の目安

男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6～9歳 70歳以上 「低い」	1,400kcal ～2,000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ (子どもは 2～3つ)	2つ	6～11歳 70歳以上 「低い」
10～11歳 「低い」	<b>基本形</b> 2,200kcal (±200kcal)	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ (子どもは 2～3つ)	2つ	12～17歳 18～69歳 「ふつう以上」
12～17歳 18～69歳 「ふつう以上」	2,400kcal ～3,000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ (子どもは 2～4つ)	2～3つ	

身体活動量の見方

「低い」：1日中座っていることがほとんど、という人はここです。  
「ふつう以上」：「低い」にあてはまらない人はここです。

- ◎牛乳・乳製品の子ども向けの摂取目安は、成長期にとくに必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせて1日に2～3つ、また基本形よりもエネルギーが多い場合では、4つ程度までを目安にするのが適当です。
- ◎激しいスポーツなどを行っている人は、もっと多くのエネルギーを必要とするので、身体活動の程度に応じて必要量を摂取しましょう。
- ◎成人で、BMI[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]が25以上の人は、日ごろの体重や腹囲の変化をみながら、コマのかたちが「寸胴」にならないよう、主食および主菜を少なめにするなど、「つ(SV)」を調整したり、揚げ物や炒め物などカロリーの高い料理は1日1品までとするなどして摂取エネルギー量を控え、消費エネルギーとのバランスに気をつけましょう。

あなたの適量は？

年齢： 歳	性別：	エネルギー： kcal
<b>主食</b>  <input type="text"/> つ(SV)	<b>副菜</b>  <input type="text"/> つ(SV)	<b>主菜</b>  <input type="text"/> つ(SV)
		<b>牛乳・乳製品</b>  <input type="text"/> つ(SV)
		<b>果物</b>  <input type="text"/> つ(SV)



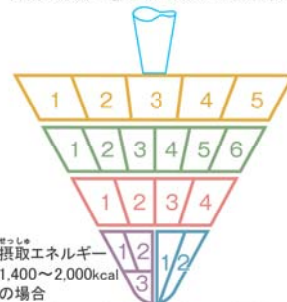
# 家族みんなの 1日の食事バランスをチェック!

P.22~23の主な料理・食品の「つ(SV)」早見表を参考に、家族の食事バランスをチェック!  
コマを回すにはどうしたらよいか、次のページから一緒に考えてみましょう。

月 日( )		主食 「つ」	副菜 「つ」	主菜 「つ」	牛乳・ 乳製品 「つ」	果物 「つ」
料理						
朝食						
昼食						
夕食						
間食・おやつ						
合計		つ	つ	つ	つ	つ

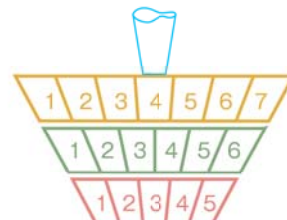
※コピーして使いましょう。家族みんなの分をチェック!

自分の適量に合ったコマを選んで合計の数「つ」をぬってきましょう。



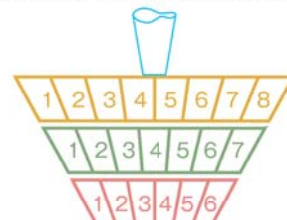
摂取エネルギー  
1,400~2,000kcal  
の場合

主に小学1~3年生のお子さん、活動量の低いママは、このコマが目安になります。



摂取エネルギー  
2,200±200kcal  
の場合

主に小学4年生以上のお子さん、活動量の低いパパは、このコマになる人が多いです。



摂取エネルギー  
2,400~3,000kcal  
の場合

たくさん動いている人は、このコマが目安になります。

## 記入例



ママ(30歳、活動量低い)の場合

6月 19日(金)		主食 「つ」	副菜 「つ」	主菜 「つ」	牛乳・ 乳製品 「つ」	果物 「つ」
料理						
朝食	トースト1枚	1				
	たまご 卵入りサラダ		1	1		
	カフェオレ(牛乳コップ1/2杯)				1	
	りんご1/2個					1



摂取エネルギー  
1,400~2,000kcal  
の場合

# 偏りがちな食事でも、1日のバランスを考

それぞれのライフスタイルに合わせて、コマを回す食べ方を知っておきましょう！  
食生活のリズムさえつかめば、とってもカンタンです。



子どもが塾などで、夕食の時間が遅くなる時。1日どんなふうになれば、コマはうまく回るのかな？

## 間食を上手にとって、夜遅くの食べ過ぎを防ぎましょう。

夜遅くに食べると、寝てる間にエネルギーが消費されず、体の中に脂肪としてため込まれてしまうため、肥満の原因になります。また、翌朝に食欲がなく、朝ごはんを抜いてしまうことも。おやつはお菓子と決めつけず、野菜たっぷりのスープなどで、上手に栄養をとりましょう。残業で夕食の時間が遅くなるパパも参考に。

### 間食



おにぎり…主食2つ ミネストローネ…副菜1つ

### 朝食

ごはん…主食1.5つ  
大根と大根の葉のみそ汁…副菜1つ いり卵…主菜1つ  
ヨーグルト…牛乳・乳製品1つ ぶどう…果物1つ

### 昼食

ごはん…主食2つ いろいろ野菜のソテー…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

### 夕食

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





# えて上手にコマを回そう。



忙しいパパは、立ち食いそばなどで、お昼を簡単にすませがち。夜にはお酒を楽しみたい。こんな食生活でも、バランスはとれるかな？

朝と夕で、副菜をとりましょう。  
お酒のおつまみも副菜中心に。

「昼食はいつも単品料理で、副菜がとれない」。そんな食事が多い人は、朝食と夕食で、それぞれ副菜を2つ分以上とるようにしましょう。お酒を飲むときのおつまみも、カロリーの低い野菜や海藻の副菜料理がおすすめ。また、足りない分は、間食で補うようにすると、1日のバランスがよくなります。



昼食

天ぷらそば…主食2つ 主菜1つ



朝食

ごはん…主食2つ  
ブロッコリーの黒ごま和え…副菜1つ いも汁…副菜1つ  
納豆…主菜1つ みかん…果物1つ



間食

飲むヨーグルト…牛乳・乳製品2つ



夕食

ごはん…主食1.5つ 里芋と人参とれんこんの煮物…副菜2つ  
小松菜のおひたし…副菜1つ めだいのレンジ蒸し…副菜1つ 主菜2つ  
ぶどう…果物1つ ビール…ヒモ





# 手軽に美味しく、バランスアップ! 家族がよろ

おかずの種類が増えると、栄養のバランスもよくなります。

野菜料理など不足しがちな副菜を中心に、たのしんで作れるお手軽レシピをご紹介します!

## 市販のお惣菜などを使って簡単アレンジ! 食卓を、もっとにぎやかに。

お惣菜や缶詰をうまく利用すれば、時間をかけずにオリジナル料理のできあがり!

子どもでも簡単に作れる家族みんなにうれしい一品です。



副菜1つ エネルギー:21kcal 脂質:0.1g 食塩相当量:0.8g

市販のめんつゆを使って、おいしく味つけ。

### 副菜 たたききゅうりのめんつゆ漬 (4人分)

きゅうり……………3本(280g) めんつゆストレート……………1/2カップ

- ①きゅうりは塩(少々)をまぶして板ずり(まな板の上をごろごろさせる)をして10分ほどおく。
  - ②サツと水で流し、縦に2つに切り、長さも3cm位で切る。
  - ③かるくめん棒やペットボトルでたたき、めんつゆに漬けて10分ほどおく。
- ★めん棒でたたくので繊維が割れて味がしみやすくなります。  
★めんつゆに長く漬けると味が濃くなるので、そのときは汁気をきって盛ります。

市販品もひと手間加えるだけでオリジナル料理に。

### 副菜 ヤングコーンのマヨネーズ炒め (4人分)

ヤングコーン……………4パック(200g) 塩……………少々  
マヨネーズ……………大さじ1 こしょう……………少々

- ①ヤングコーンの水気をきる。
  - ②テフロンのフライパンにマヨネーズを弱火で温め、ヤングコーンを入れてかるく炒める。
  - ③塩、こしょうで味を調える。
- ★炒めるとき、ヤングコーンがくずれやすいので、静かに混ぜましょう。



副菜1つ エネルギー:42kcal 脂質:3.0g 食塩相当量:0.6g



副菜1つ エネルギー:26kcal 脂質:1.1g 食塩相当量:1.2g

お惣菜でサツと手軽に作れるサラダ。

### 副菜 ひじきの煮物のサラダ (4人分)

ひじきの煮物(市販品)……………180g 酢……………大さじ1  
プチトマト……………4個(80g) 油……………小さじ1  
サラダ菜……………5~6枚(40g)

- ①プチトマトは十字に切る。
- ②ひじきの煮物、①、酢、油を混ぜる。
- ③サラダ菜を食べやすくちぎる。またはお皿に敷く。そこに②を盛る。全体を混ぜていただく。

# こぶ、アイデア料理を作ろう。

## 食材を丸ごと使って、クッキング。 いろんな料理に、おいしく変身!

野菜は、皮や葉っぱまで全部を料理にを使って、おいしくいただきます。工夫次第で、いつもとちがった味や食感が楽しめます。また、段取りよく調理して、エネルギーも効率よく使しましょう。



副菜1つ エネルギー:63kcal 脂質:3.0g 食塩相当量:0.9g

茎もいっしょに茹でて、緑黄色野菜をしっかりと。

### 副菜 ブロッコリーのピーナッツ和え (4人分)

ブロッコリー……………1個(280g) (a)醤油……………大さじ1/3  
ピーナッツ(いったもの)……………20g 砂糖……………小さじ2  
だし……………大さじ1

- ①ブロッコリーは房の部分は小房に分け、茎の部分は皮をむいて薄切りにする。熱湯に塩(少々)を入れた中で茹で、水にとり、水気をきる。
  - ②ピーナッツは粗くかく。
  - ③(a)を合わせ、①、②を和える。
- ★時間がたつと水分が出てくるので、和えるのは食べるときに。  
★花のところが茎の部分、両方の歯ごたえが楽しめます。

炒めることで、皮と実の食感を楽しめる料理。

### 副菜 かぶの三杯酢和え (4人分)

かぶ……………4個(280g) (a)酢……………大さじ1  
油……………大さじ1 醤油……………大さじ1  
砂糖……………小さじ2  
だし……………大さじ1

- ①かぶは皮付きのままちょう切りにする。
  - ②フライパンや中華鍋に油を温め、①をサッと炒め、(a)を流し入れ、全体をからませる。
  - ③そのまま時々混ぜ、10分以上おく。
- ★かぶの葉をサッと茹でて、彩りに添えてもよいでしょう。



副菜1つ エネルギー:64kcal 脂質:4.1g 食塩相当量:0.9g

大根とにんじん、2色の皮で、彩りも美しく。

### 副菜 大根の皮のきんぴら (4人分)

大根の皮……………160g 醤油……………大さじ1  
にんじんの皮……………120g 砂糖……………小さじ2  
油……………大さじ1 だし……………大さじ1  
一味唐辛子……………少々

- ①大根とにんじんの皮は3~4cm長さのせん切りにする。
  - ②フライパンか小鍋に油を入れ、①を入れて油がまわるまで炒め、醤油、砂糖、だしを加え、汁がなくなるまで煮る。最後に好みで一味唐辛子をふる。
- ★油をごま油にすると、さらに香りがよくなります。



副菜1つ エネルギー:65kcal 脂質:4.0g 食塩相当量:0.9g



# 平日は慌ただしくても、バランスのとれ

## 朝食

### 大切な朝は、スピード勝負。

朝ごはんは、1日のはじまりの大切なエネルギー源。時間がなくても、抜いてしまわないように気をつけましょう。前夜の残りを活用したり、冷凍させたごはんをあたためて使えば、効率よく準備できます。

### もっと手早く用意するには？

Point1

下ごしらえで、  
手間いらず。

夕食の支度をすると、次の日の朝のことを考えて、食材を準備。あらかじめ切ったり、茹でたりしておけば、朝から準備しなくて済みます。

Point2

調理しなくて  
いいものを用意。

そのまま食べられるチーズや果物を用意すれば、時間も手間もかかりません。また、食欲がないときには、飲むヨーグルトや野菜ジュース(100%)も便利です。

Point3

パターンを決めて、  
悩まない。

朝はお決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えるだけでも、レパートリーが広がっていきます。



おにぎり(2個)・・・主食2つ 野菜ジュース・・・副菜1つ いたどり卵・・・主菜1つ 6Pチーズ・・・牛乳・乳製品1つ プチトマト

エネルギー:545kcal 脂質:13.2g 食塩相当量:2.2g

## 朝は、ごはんて目を覚まそう!

- 朝起きたときに頭が「ボヘツ」としてしまふのは、寝ている間に体温が下がっているため。
- 朝ごはんを食べて脳と体を目覚めさせ、代謝を上げる必要があります。
- ごはんには、脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、
- 朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝ごはんの習慣をしっかり身につけましょう。





料理に時間をかけられないときも、あらかじめ準備をしておけば安心。  
メニューのバリエーションをいくつか作っておくのが、  
素早く準備するコツです。

# た食事を。

## 昼食

給食は、バランスの  
よい食事のお手本。

1日に必要な食事量の約1/3がとれるように計算された給食。  
5つの料理グループがバランスよくとれるので、  
残さず食べましょう。

ごはん…主食2つ いろいろ野菜の炒めなます…副菜1つ  
魚の竜田揚げごふきいも添え…副菜1つ 主菜2つ  
牛乳…牛乳・乳製品2つ みかん…果物1つ

エネルギー:792kcal 脂質:21.0g 食塩相当量:2.8g



## 夕食

足りない分を、  
しっかりカバー。

夕食には、不足しやすい副菜を中心としたメニューを。  
果物が不足していたら、夕食でとるようにしましょう。



### 副菜 主菜 八宝菜 (4人分)

豚もも肉……………280g さやえんどう……………12~15枚(40g)  
白菜……………2枚(200g) 油……………大さじ1  
玉ねぎ……………1個(160g) 醤油……………小さじ2  
生しいたけ……………4枚 塩……………小さじ1/2  
にんじん……………60g 片栗粉……………大さじ1

①豚肉は、口大に切る。②白菜は3cmの長さのそぎ切りにする。生しいたけ、にんじんは、白菜と同じ大きさに切る。さやえんどうは筋をとって下茹でし、水にとる。③フライパンに油大さじ1/2杯を温め、豚肉をざっと炒めて別皿にとる。④フライパンを洗って拭き、油大さじ1杯を温め、②の野菜を炒める。そこに豚肉をもどし入れ、醤油と塩で味をつける。⑤大さじ2杯の水で溶いた片栗粉を少しずつ入れてとろみをつける。(水溶き片栗粉は全量入らないこともあります)

### 副菜 カリフラワーのごまマヨ和え (4人分)

カリフラワー……………1/2個(280g) (a)マヨネーズ……………大さじ1・1/3  
すりごま……………大さじ1・1/3  
醤油……………小さじ2  
塩……………少々

①カリフラワーは小房に分けて茹でる。②(a)を合わせて①を和える。

ごはん…主食2つ カリフラワーのごまマヨ和え…副菜1つ  
八宝菜…副菜2つ 主菜2つ 梨…果物1つ もやしスープ

エネルギー:670kcal 脂質:175g 食塩相当量:3.7g

## 1日の献立の食事バランス (子ども1人あたり 2,200kcal±200kcal)

### 朝食

主食……………2つ  
副菜……………1つ  
主菜……………1つ  
牛乳・乳製品……………1つ



### 昼食

主食……………2つ  
副菜……………2つ  
主菜……………2つ  
牛乳・乳製品……………2つ  
果物……………1つ



### 夕食

主食……………2つ  
副菜……………3つ  
主菜……………2つ  
果物……………1つ

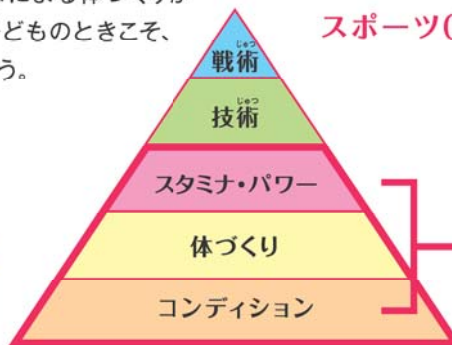


エネルギー:2,007kcal 脂質:51.7g 食塩相当量:8.7g

# スポーツする子どもも、食事バランスで

## 運動上達のために必要なことは？

サッカーなどの試合で結果を出すためには、毎日の練習も大切ですが、食事による体づくりが基本となります。成長著しい子どものときこそ、しっかり食べるようにしましょう。



成長期はとくに運動上達のために、食事が欠かせません。



### 体は毎日、生まれ変わっている!?

肌や筋肉など、人の体の細胞は毎日作りかえられています。健康な体を保つためには、栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。(答えは右ページ下へ)

- Q1 脳や体のエネルギー源(グリコーゲン)は、どのくらいの期間で補う必要があるでしょうか? ①1日 ②1週間 ③10日
- Q2 肌は何日くらいで生まれ変わるのでしょうか? ①3日 ②30日 ③300日
- Q3 筋肉は何日くらいで生まれ変わるのでしょうか? ①1時間 ②10日 ③100日

## 食事も大事なトレーニングのひとつ。

活躍しているスポーツ選手のある合宿中の食事を見てみましょう。スポーツ選手だからといって、特別な料理を食べているわけではありません。バランスよくたくさんの料理を食べるので、「食事バランスガイド」のコマもうまりやすいのです。



### スポーツ選手が合宿中に食べていた食事



高校生スポーツ選手(アスリート)のある合宿中の夕食(ビュッフェ)



# もっと元気に!

「もっと速く走りたい」など、子どもの望みはさまざま。そこで、体を動かす子どもの成長に必要な栄養や、運動時に気をつけたい食事のことを知っておきましょう。

## 体づくりを考えて、食事をしましょう。

バランスのよい食事には、体をつくる栄養素がそろっています。また、十分に休養をとることや、生活リズムを整えることも忘れてはいけません。

### 副菜

よいコンディション(体調)で練習できる体をつくりまします。毎食食べましょう。



### 牛乳・乳製品

身体や歯をつくりまします。毎日欠かさずとりまします。

### 主食

エネルギー(スタミナ)のもとになります。ごはんを中心に毎食しっかり食べまします。

### 主菜

しっかりした体をつくる材料になります。適量をとるようにまします。

### 果物

コンディション(体調)を整えるビタミンがとれます。毎日忘れずにとりまします。

## 試合など運動する前の食事で気をつけるポイント。

### 主食

次の日にしっかり動けるように、ふだんよりも多めにとりまします。

### 副菜

消化のよくない食物繊維を多く含む根菜(ごぼうなど)は控えめに。

### 主菜

油が少ない煮込み料理や蒸し料理がおすすめ。

### 牛乳・乳製品

お腹の調子を崩しやすい人は、当日は控えても大丈夫です。

### 果物

バナナやオレンジなどでエネルギーのもととなる炭水化物をしっかりと。

## 運動前後も運動中も、こまめに水分を補給まします。

「食事バランスガイド」では、水分はコマの軸であらわされています。運動時にはとくに気をつけて、水分補給まします。水分補給が目的なら水で十分ですが、長時間の練習で多量に汗をかいた時は、スポーツ飲料で失われたミネラルを補給まします。



# 休日<sup>きゅうじつ</sup>はのんびりと、家族みんなでのし

## 家族や友人と<sup>いっしょ</sup>一緒に、食卓<sup>しょくたく</sup>を囲もう。

### 家族そろってごはんを食べていますか？

最近、子どもたちだけでごはんを食べている家庭が日本で増えています。アメリカでの調査報告によると、家族と一緒に食べている回数が多い子どもほど、大人になってからの食事の内容が充実<sup>じゅうじつ</sup>していて、朝ごはんもきちんと食べていることが報告されています。

### 食事のマナーや ルールを教える機会に。

ふだんは時間が合わなくても、休日なら家族一緒に食事をする機会が作りやすいのではないのでしょうか。家族や友人など大勢で食卓を囲むことで、いつもより会話もはずみ、おいしく、たのしく食べることができます。また、パパやママがお手本になって、食事のマナーや食べ方を教えるよい機会にもなります。休日は、みんなでわいわいたのしく食事をしましょう。



## 食事を大切に、 人を気づかう心を育てよう。

一度身についた食事の習慣は、大人になってすぐに変えられるものではありません。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや、配膳、お箸の持ち方、食べるときの正しい姿勢など、子どものうちに正しく身につけましょう。また、食べ物を箸で突きさす「さし箸」や、箸と箸で食べ物をやりとりする「箸渡し」などのマナー違反にも気をつけましょう。



**正しい持ち方** ひとさし指と  
なか指ではさむ まんなかよりも  
少し上を持つ



**よくない使い方**



# い食卓づくり。

家族がそろそろ休日こそ、親子で一緒に食を学べるいい機会。  
家庭で野菜を育てたりすることは、  
子どもの食への興味を広げるきっかけになります。

## 子どもと一緒に、野菜を育ててみよう。

家の庭やベランダにプランターなどを置いて、  
手軽に野菜を育ててみませんか。子どもと一緒に植物の生長を  
見守ることで、食への理解や感謝の気持ちが深まり、  
食べ物を大切にすることが期待できます。



### 家庭で育てやすい野菜の生育過程

#### ミニトマト



5月

まっすぐな茎をした  
苗を選びましょう。



6月

黄色い花が咲き  
はじめます。



7月

赤く色づいて  
きたら収穫です。

#### ナス



5月

しっかりと根を  
張った苗を植えます。



6月

紫色の花が  
咲きはじめます。



7月

大きくなってきたものから順に  
切りとって収穫します。

## 子どもの好き嫌いをなくすには？

好き嫌いが多いお子さんに、ムリやり食べさせても逆効果です。まずは、パパとママがお手本となって、  
食事をたのしむようにしましょう。味つけなどで工夫して、少しでも食べられたらほめてあげるようにしましょう。

### 工夫1

子どもの好きなオムレツに混ぜて。

ほうれん草の渋みが気になるなら、  
細かく刻んで卵に混ぜましょう。



### 工夫2

ベーコンで巻いて、食べやすく。

アスパラガスの筋が苦手なら、  
子どもがよろこぶ肉と一緒に焼いて。



### 工夫3

ごはん混ぜて、魚もおいしく。

炊き込みごはんや混ぜ寿司にすると、  
魚の油っぽさも気になりません。



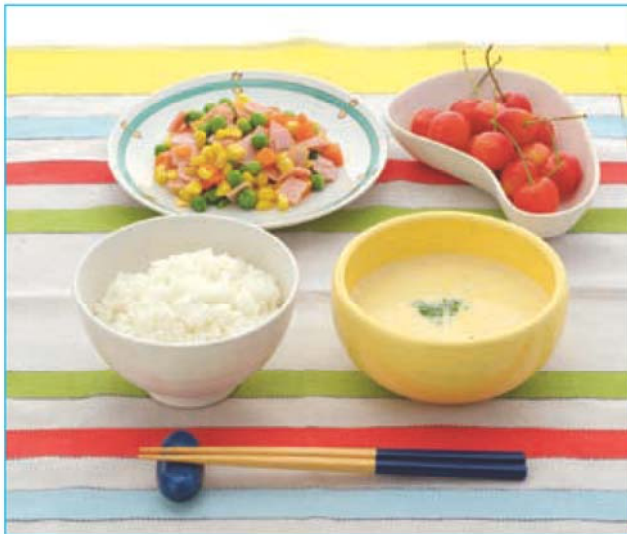


# 休日には、親子で一緒に料理をたのし

## 朝食

### 食材をたくさん使って、彩り豊かに。

色とりどりの野菜を使った見た目にもきれいな料理。みんなそろって、朝からしっかり食べましょう。



#### 副菜 ミックスベジタブルのソテー (4人分)

ロースハム …… 4枚 油 …… 大さじ1  
ミックスベジタブル …… 300g 塩 …… 少々

①ハムは7mm角に切る。②フライパンに油を温め、ハムとミックスベジタブルを炒め、塩少々で味をつける。

#### 副菜 牛乳・乳製品 コーンスープ (4人分)

クリームコーン缶 …… 200g 顆粒コンソメ …… 小さじ2  
牛乳 …… 2カップ

鍋に材料をすべて入れ、沸騰する直前まで温める。★沸騰させると口触りのなめらかさが損なわれるので、寸前に止めましょう。

ごはん…主食1.5つ ミックスベジタブルのソテー…副菜1つ  
コーンスープ…副菜1つ 牛乳・乳製品1つ さくらんぼ…果物1つ

エネルギー:550kcal 脂質:12.1g 食塩相当量:2.8g

## 昼食

### 手作り料理で、おいしくたのしく。

自分で作って焼いて食べるギョーザは、子どもも大好き。お好みの具で、いっしょにたのしくオリジナルギョーザを作りましょう。



※写真のギョーザは2人前です。

#### 副菜 主菜 牛乳・乳製品 お好みギョーザ (4人分)

豚ひき肉 …… 280g 油 …… 大さじ1・1/3  
醤油 …… 大さじ1 チーズ …… 70g  
キャベツ …… 中2枚(120g) キムチ …… 80g  
ニラ …… 1束(80g) 醤油、酢、ラー油 …… 適宜  
ギョーザの皮 …… 32枚

①キャベツはサツと茹でてみじん切りにする。ニラはみじん切りにする。②チーズは5mm角、キムチは粗みじん切りにする。③豚ひき肉、①、醤油大さじ1杯を合わせてよく混ぜ、32等分する。ギョーザの皮で包む。この時好みでチーズやキムチを入れる。④フライパンに油を入れ、ギョーザを並べ、いい焼き色がついたら水を加えてふたをし、蒸し焼きにする。(フライパンの大きさによって2~3回に分けて焼く) ⑤醤油、酢、ラー油を添える。

#### 副菜 ナスのナムル風 (4人分)

ナス …… 4個(280g)  
(a) 白いりごま …… 大さじ1・1/3 醤油 …… 小さじ1  
おろしにんにく …… 小さじ1 一味唐辛子 …… 少々  
ごま油 …… 小さじ2

①ナスは十字に切り、水につけてアクを抜き、茹でてザルにあげる。  
②(a)を合わせ、①を和える。★ナスは茹でずに電子レンジで加熱してもよい。

ごはん…主食1.5つ ナスのナムル風…副菜1つ  
チーズ入りギョーザ…副菜1つ 主菜2つ 牛乳・乳製品1つ 卵スープ

エネルギー:771kcal 脂質:27.2g 食塩相当量:3.0g

# もう!

子どもやパパも一緒に料理にチャレンジ!  
 食べ物への興味を引き出すことは  
 もちろん、家族のコミュニケーションのきっかけにもなります。

## 夕食

### みんなでわいわい料理を囲もう。

家族や親戚、友人たちといっしょの食卓を囲んで食べると、  
 会話はずんで食事もさらにおいしく感じます。



#### 主食 ちらし寿司(4人分)

ごはん	800g	干しいたけ	4枚
(a) 酢	大さじ4	ざやえんどう	40g
砂糖	大さじ1-1/3	(b) 醤油	小さじ2
塩	少々	砂糖	小さじ2
えび	8尾	だし	1-1/2カップ
にんじん	80g		

①ごはんを(a)を合わせたものをかけ、すしめしをつくる。②にんじん、もどしたいいたけはうす切りにし、(b)で煮て、ザルにあげる。③えびは背わたをとって茹で、2つに切る。④①に②を混ぜ、器に盛り、③と茹でたざやえんどうを散らす。

#### 副菜 鶏肉のから揚げ野菜添え(4人分)

鶏もも肉	480g	揚げ油	
(a) 醤油	大さじ1-1/3	プチトマト	8個
おろしにんにく	小さじ2	水菜	120g
片栗粉	大さじ2-2/3	酢、醤油	適宜

①鶏肉は一口大に切り、(a)で下味をつける。②①に片栗粉を混ぜ込む。③②をこんがり揚げる。④器に盛り、プチトマト、水菜を添え、好みで酢、醤油を添える。

ちらし寿司…主食2つ 鶏肉のから揚げ野菜添え…副菜1つ 主菜3つ 夏みかん…果物1つ オクラのすまし汁 エネルギー:746kcal 脂質:20.9g 食塩相当量:3.7g

## 1日の献立の食事バランス (子ども1人あたり 2,200kcal±200kcal)

### 朝食

主食	1.5つ
副菜	2つ
牛乳・乳製品	1つ
果物	1つ



### 昼食

主食	1.5つ
副菜	2つ
主菜	2つ
牛乳・乳製品	1つ



### 夕食

主食	2つ
副菜	1つ
主菜	3つ
果物	1つ



エネルギー:2,067kcal 脂質:60.2g 食塩相当量:9.5g



# 主な料理・食品の「つ(SV)」早見表

料理区分「つ(SV)」

料理区分	料理名	料理区分「つ(SV)」						
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物		
主食	ごはん 	ごはん(小盛り1杯分)	1	—	—	—	—	
		おにぎり(1個分)	1	—	—	—	—	
		ごはん(普通盛り1杯分)	1.5	—	—	—	—	
		ごはん(大盛り1杯分)	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	—	—	
	パン類 	カレーライス	★ 2	2	2	—	—	
		食パン(6枚切り)	1	—	—	—	—	
		調理パン	1	—	—	—	—	
		ピザトースト	★ 1	—	—	4	—	
		ハンバーガー	★ 1	—	2	—	—	
	麺類 	ミックスサンドイッチ	★ 1	1	1	1	—	
		ラーメン	2	—	—	—	—	
		もりそば	2	—	—	—	—	
		スパゲッティ(ナポリタン)	★ 2	1	—	—	—	
	その他穀物食品	焼きそば	★ 1	2	1	—	—	
		たこ焼き	★ 1	—	1	—	—	
お好み焼き		★ 1	1	3	—	—		
副菜	野菜料理 	緑黄色野菜	ほうれん草のおひたし	—	1	—	—	—
		ゆでブロッコリー	—	1	—	—	—	
		かぼちゃの煮物	—	1	—	—	—	
		淡色野菜	根菜の汁	—	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	—	—	—	
	いも料理 	もやしにら炒め	—	1	—	—	—	
		なすのしぎやき	—	2	—	—	—	
		野菜の天ぷら	—	1	—	—	—	
	海藻料理 	さといもの煮物	—	2	—	—	—	
		ポテトサラダ	—	1	—	—	—	
		コロッケ	—	2	—	—	—	
		海藻とツナのサラダ	—	1	—	—	—	
	ひじきの煮物	—	1	—	—	—		

料理区分		料理名	料理区分「つ(SV)」				
			主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
肉料理		ウインナーのソテー	—	—	1	—	—
		焼きとり	—	—	2	—	—
		ロールキャベツ	★	3	1	—	—
		鶏肉のから揚げ	—	—	3	—	—
		ギョーザ	★	1	2	—	—
		豚肉のしょうが焼き	—	—	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		さしみ	—	—	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	—	—
		天ぶら(盛り合わせ)	★	1	2	—	—
卵料理		茶碗蒸し	—	—	1	—	—
		目玉焼き	—	—	1	—	—
		卵焼き(卵2個分)	—	—	2	—	—
大豆料理		冷やっこ	—	—	1	—	—
		納豆	—	—	1	—	—
		麻婆豆腐	—	—	2	—	—
牛乳・乳製品		ヨーグルト	—	—	—	1	—
		牛乳(200ml)	—	—	—	2	—
果物		みかん(1個)	—	—	—	—	1
		りんご(半分)	—	—	—	—	1
		ぶどう(半房)	—	—	—	—	1
		かき(1個)	—	—	—	—	1

※ここに示した「つ(SV)」数は、大人が食べる標準量で計算しています。

※★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。



農林水産省 消費・安全局消費者情報官  
〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1  
TEL.03-3502-5723 FAX.03-5512-2293  
[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)

