

いただきます～す

給食だより
令和6年2月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子

～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

「第4次食育推進 基本計画」



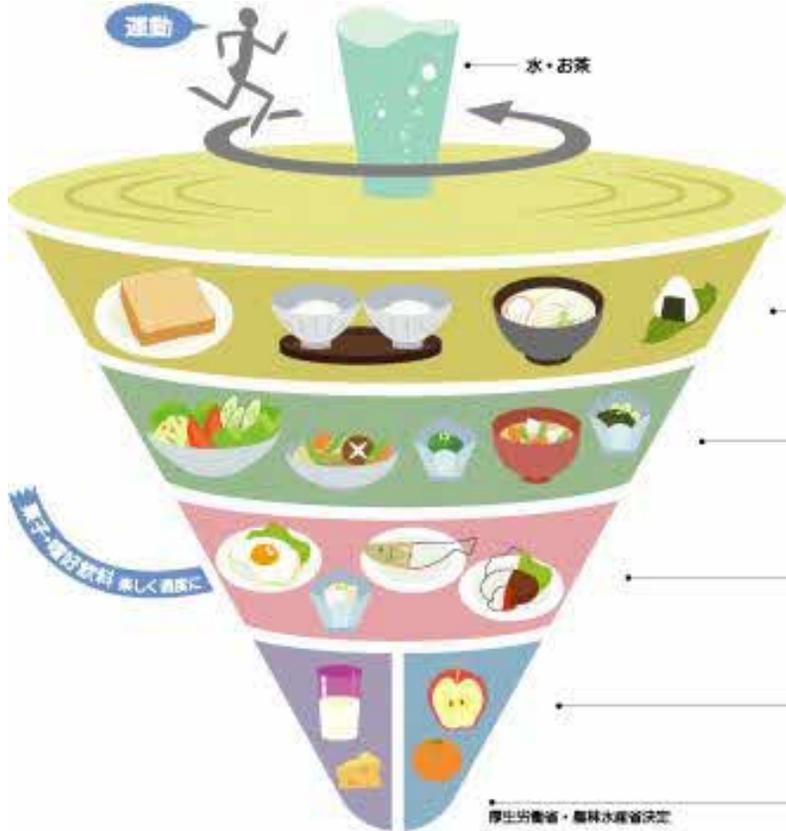
「バランス良く、野菜や果物も
しっかり食べていますか？」

必要な栄養素を過不足なく摂取するには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが必要です。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は、生活習慣病予防や死亡のリスク低下にも関係しています。

どれだけ食べたらいいのかな？

1日に何をどれだけ食べたらいいのかの目安として「食事バランスガイド」があります。1日の食事の組み合わせとおおよその量を、コマをイメージしたイラストで主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループに分け、わかりやすくしたものです。

コマのイラストの皿の数(SV)を目安にまんべんなく食べるとバランスのよい食事になります。1日の食事で5つのグループをそろえられるように心がけましょう。特に野菜や果物は不足しがちなので積極的にとりましょう。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	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 1.5つ分 = ごはん中1杯 2つ分 = うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、増汁、具たくさん味お浸し、ほうれん草の煮物、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮ころがし
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き 2つ分 = 焼き魚、魚の天ぷら、まぐろといかの刺身 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
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	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 2つ分 = ヨーグルト1パック、牛乳びん1本
2 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、なし半分、ぶどう半分、もも1個

主食・主菜・副菜をそろえた食事ってどんな食事？

食事を作ったり、選んだりするときに、主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目もバランスのよい食事になります。

主食
炭水化物が多く含まれるごはん、パン、めんなどの料理。



主菜
たんぱく質が多く含まれる肉、魚、卵、大豆および大豆製品の料理。

副菜
ビタミン・ミネラル・食物せんいが多く含まれている野菜、いも、豆類、きのこ、海藻の料理。

弁当のおかずレシピの紹介：ゆかり和え

【材料・4人分】

キャベツ	100g
きゅうり	30g
ゆかり	小さじ1
炒りごま	小さじ1
塩	少々

【作り方】

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにし、電子レンジ600wで2分間加熱し、冷ましておく。
- ② ①をゆかり、炒りごま、塩で和える。

*野菜はお好みのものにかえてもおいしいです。