

「食育」とは？

食事の
自己管理能力を
養う教育



生涯にわたって
健全な食生活を実現すること
心身の健康増進と
豊かな人間形成を構築する



多種多様な食品。
食に関する様々な情報。
これらに囲まれる中、食生活改善や
食生活の安全確保をするため、「食」
に関する知識や理解、判断力を持つ事
が必要となっています。
そんな現状を踏まえて、平成17年7
月15日に「食育基本法」が施行されま
した。

「3」を基本に

子供たちの

心身のバランスを

整える

3つの要素で子供は元気

外遊び（運動）、食事（栄養）、睡眠（休養）。これらのバランスを整え、朝起きてから一日の規則正しい生活のタイミングを学ぼう。

3食規則正しく摂る食事

朝・昼・晩の食事。3度しっかりと食事をする事は、規則正しい生活スタイルを確立するためには欠かせません。しかし、朝ごはんを食べない児童生徒がいるようです。大切な時期に食事を抜くことは、成長を妨げる恐れがあります。必ず何かお腹に入れて出かけよう。

3色キッチリ栄養補給

赤・黄・緑の食品群をバランス良く摂取。同じものばかりの偏った食事はさげ、様々な食材からいろんな栄養素を摂って元気なカラダをつくる。



3快身につけ一日元気

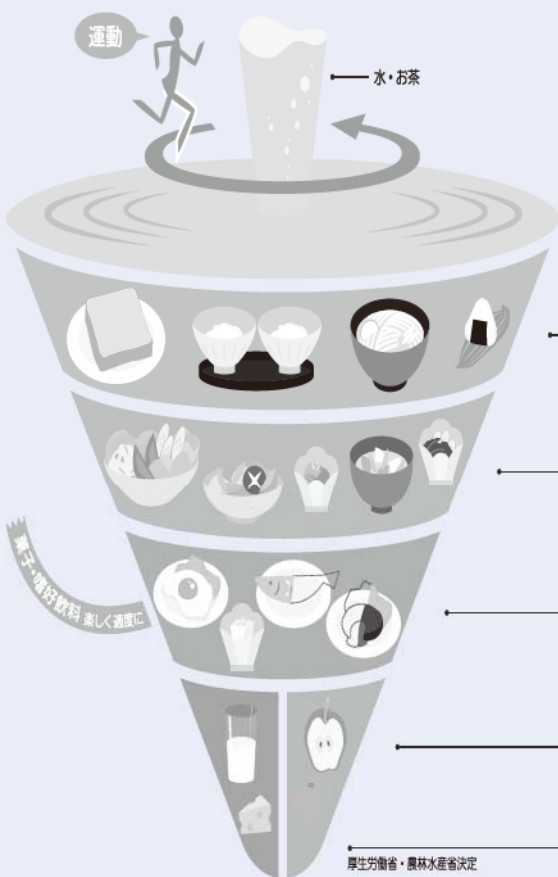
快食・快眠・快便。どれか一つでも快でなければ、それは健康ではありません。規則正しい生活リズムで爽快に。

これらを基本に、心身の健康増進と豊かな人間性をはぐくみ、また、生きる力を身につけるため、健全な食生活を実践していきます。これが「食育」です。

さらに「食育」は、食を楽しみながら食事のマナー、食文化・習慣を理解習得し、自然の恩恵と感謝の気持ちを通して、併せて環境を配慮できる人間、国際社会に羽ばたける人間の育成を目標としています。

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) 2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯 2つ分 = うどん1杯、もりそば1杯、スザンナー
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) 2(SV) 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お酢の物、真たくはん、豚汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、大豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、手の煮つけごぼう
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷蔵、納豆、白玉焼き一目、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとわかめのお浸し 2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 2(SV) 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、ヨーグルト1パック、牛乳箱1本分 2つ分 =
2 果物 2(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、はち1個、梨半分、ぶどう半房、棗1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食生活を改善する

赤は血・肉・骨でカラダをつくり
黄はカラダにエネルギーをもたらす
緑はカラダの調子を整える

学習会



牛肉は赤です

この料理はどれくらい？

料理名	単位: つ	単位: つ				エネルギー kcal
		主食	副菜	主菜	乳製品	
親子丼	ご飯、玉ねぎ、鶏肉、卵	2	1	2		510
カツ丼	ご飯、玉ねぎ、豚肉	2	1	3		870
カレーライス	ご飯、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、豚肉	2	2	2		760
ミックスサンド	パン、きゅうり、レタス、ハム、卵、チーズ	1	1	1	1	550
チャーシュー麺	中華麺、メンマ、青菜、豚肉	2	1	1		430
焼きそば	中華麺、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、青菜、豚肉	1	2	1		540

5月17日 食生活改善推進員（食改推）の皆さんの「食育に関する学習会」が総合会館で行われました。
今年度、食改推では「幼児期からバランスのとれた食習慣の定着を目指す」という目標を掲げ、啓蒙活動を行っています。保育所の園児を対象に、「バランスの良い食事は赤・黄・緑の食材を揃えてとることが大事」ということを

伝えていきます。この日は、代表推進員が各地区員に模範演技を伝達し、随時意見交換をしていきました。これをもとに各担当が各保育所で学習会を実施することになります。
家庭でも食事をしながら「三色食品群」や「食事バランスガイド」を活用して栄養バランス・カロリー等を確認してみましょう。

▷ 食事バランスガイドは、毎日の食事を主食／副菜／主菜／牛乳・乳製品／果物の5つに区分し、区分ごとに「つ」という単位を用いています。

▽主食（1つ＝炭水化物40g）

炭水化物等の供給源であるご飯、パン、麺、パスタ等を主材料とする料理。

《例》

- 1つ＝ご飯小盛り1杯＝おにぎり1個＝食パン1枚
- 2つ＝うどん1杯＝もりそば1枚＝スパゲッティ

▽副菜（1つ＝主材料の重量約70g）

ビタミン、ミネラル、食物繊維等の供給源である野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻等を主材料とする料理。

《例》

- 1つ＝野菜サラダ＝ほうれん草のお浸し＝ひじきの煮物
- 2つ＝野菜の煮物＝野菜炒め＝芋の煮ころがし

▽主菜（1つ＝たんぱく質約6g）

たんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆等を主材料とする料理。

《例》

- 1つ＝冷奴＝納豆＝目玉焼き
- 2つ＝焼き魚＝魚の天ぷら＝まぐろとイカの刺身
- 3つ＝ハンバーグ＝豚肉しょうが焼き＝鶏肉唐揚げ

▽牛乳・乳製品（1つ＝カルシウム約100g）

カルシウムの供給源である、牛乳、ヨーグルト、チーズ等。

《例》

- 1つ＝牛乳コップ半分＝チーズ1かけ＝ヨーグルト1パック
- 2つ＝牛乳瓶1本

▽果物（1つ＝主材料の重量約100g）

ビタミンC、カリウム等の供給源である、りんご、みかん等（すいか、イチゴ含む）。

《例》

- 1つ＝みかん1個＝りんご半分＝なし半分＝桃1個

▽水・お茶

水分は欠かせないものなので、食事や食間には十分量をとる必要がある。

▽運動

「コマが回転する」＝「運動する」ことによって初めて安定する。

▽菓子・嗜好（しこう）飲料

- 1日200kcal程度を目安に、楽しくとる。