

朝ごはんを食べよう！

～食事バランスもチェックしてみよう～

朝食は、1日のエネルギー源です。

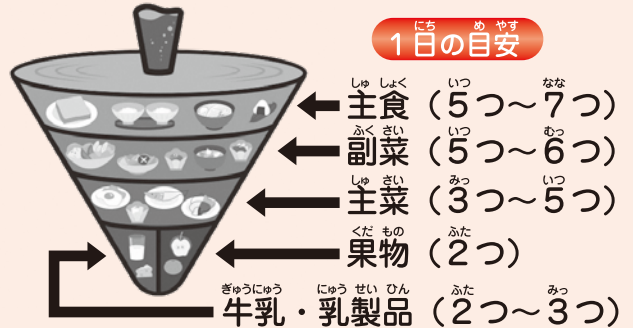
朝食の大切さについては、過去のリーフレットから知ることができます。(食育推進リーフレット)

さらに、朝食の食事バランスもチェックしてみると、理想的な朝食の組み合わせが見えてきます。

また、朝食だけではなく、昼食(給食)と夕食も合わせて、バランスのよい1日の食生活を心がけるようにしましょう。食事バランスのチェックは、農林水産省が示す「食事バランスガイド」が参考になります。「食事バランスガイド」では、料理を「つ」の単位で数えます。「1つ」の目安は、5つの料理グループごとに決められているので、下の表などを参考に、自分の食事バランスをチェックしてみましょう。



＜お手軽バランスの朝食例＞



＜主食・副菜・主菜を揃えることが難しい場合の朝食例＞



朝食で食べたものが上のコマでどこにあてはまるか、チェックしてみよう。

コマのバランスはどうか？
昼食(給食)や夕食も合わせて、チェックすると、1日の食事バランスがよくわかるよ。

【参考】「食事バランスガイド」について(農林水産省)

※年齢や身体活動量によって1日の目安(コマの形)が変わります。また、色を塗りながらチェックできる資料もあります。



「つ」の数え方の基本を覚えてみよう。大きさによって少し違いはあるけれど、この基本を覚えておけば、どんな料理も「つ」で数えることができるよ。※食事バランスガイドによる数え方をする場合の考え方です。

料理グループ	いくつ	目安量
主食	1	おにぎり1個、食パン1枚
	1.5	お茶わんに入ったごはん1杯
	2	大盛り1杯(どんぶりのご飯くらい)、ラーメンやパスタ、うどん・そばなどのめん類1人前
副菜	1	片手にのるくらいの小鉢や小皿に入った料理(生野菜のサラダだけは中皿で1つと数えるよ。) 具だくさんのみそ汁(おわん1杯分)
	1	卵1個分の料理、納豆1パックや小鉢に入ったお豆腐
主菜	2	魚料理1人前(魚1尾や1切れ分の料理)
	3	肉料理1人前(鶏唐揚げ3～4個、生姜焼き3～4枚、ハンバーグ1個など)
	1	ヨーグルト1パック、スライスチーズ1枚
牛乳・乳製品	2	牛乳コップ1杯(または飲みきりサイズの紙パック1本 200ml)
	1	ミカンくらいの大きさのもの
果物	2	リンゴくらいの大きさのもの



さい たま けん まいにち ちようしよく た じ どう せい と わり あい め ぞ
 ★埼玉県では、「毎日朝食を食べる児童生徒の割合90%」を目指しています★

れい わ ねん ど しょう
 ◆令和4年度 小6 85.4%
 ちゆう
 中3 79.6%

もん ぶ か がくしやう ぜんこくがくりよく がくしやうしやうきやうちやうさ
 ※文部科学省「全国学力・学習状況調査」の
 「朝食を毎日食べていますか」という質問
 に対して、「している」と回答した割合

さい たま けんきやういっく い いん かい
 埼玉県教育委員会HPでは、
 「誰でもつくれる朝ごはん
 メニュー集」などの資料を
 見ることができます。



こうざい さいたまけんがっこうきやうしよくかい
 (公財)埼玉県学校給食会 ~学校給食の歴史を動画で学ぼう~

がっこうせい かつ なか きやうしよく じ かん たの ひと おお おも がっこうきやうしよく はじ
 学校生活の中で、給食の時間を楽しみにしている人は多いと思います。学校給食の始まりから
 どのように変化をして現在のみなが食べている給食になったのか、その歴史を学びましょう。
 がっこうきやうしよく れき し どう が さいたまけんがっこうきやうしよくかい がっこうきやうしよく れき し かん
 学校給食の歴史についての動画を埼玉県学校給食会のホームページトップの学校給食歴史館のバ
 ナーから見ることができます。ぜひ保護者のかたと見てみてください。



と あ さき
 お問い合わせ先

URL <http://saigaku.or.jp/>

こうざい さいたまけんがっこうきやうしよくかい
 (公財)埼玉県学校給食会

でんわ 048-592-2115

FAX 048-592-2496



じえい いさい たまけんちゆうおうかい
 JA埼玉県中央会 未来へつなぎたい、日本人の主食「お米」。

みな さいたまけんがっこうきやうしよくかい
 皆さんは、「お米」を毎日食べていますか。にほんじん にか しょくざい こくみんひとり
 日本人にとって欠かせない食材ですが、国民1人・
 いちねん しょうひりやう やくごしやうねん ほんぶんい か へ ちやうしよく め こめ いがい
 1年あたりの消費量は、約50年でなんと半分以下までに減っています。朝食を抜いたり、お米以外
 を食べる機会が増えたり、お米を炊くのが面倒だったり・・・様々な理由が考えられますが、「お
 こめ ふと こめ かい
 米は太りそう！」は誤解です。

お米の糖質「でんぷん」は、ゆっくり消化されるため、血糖値の上昇が穏やかで腹持ちがよく、
 たいしぼう になりづらい特徴があります。カロリーも脂質の約半分です。また、お米を中心に魚・肉・
 やさい かいそう まるい た えいよう しょくじ
 野菜・海藻・豆類などのおかずを食べることで、より栄養バランスのとれた食事になります。

そして、お米を育てるたんぼは、多様な生き物を育てるなど環境保全に
 やくだ おおあめ さいがい ふせ やくわり は せがい ほこ
 役立ち、大雨などによる災害を防ぐ役割も果たしています。世界に誇れる
 にほんじん しょくじ こめ た えいよう
 日本人の主食「お米」。たくさん食べて、未来へつなぎたいですね。

よろしく



えみ 笑味ちゃん