

食育つうしん

10

月

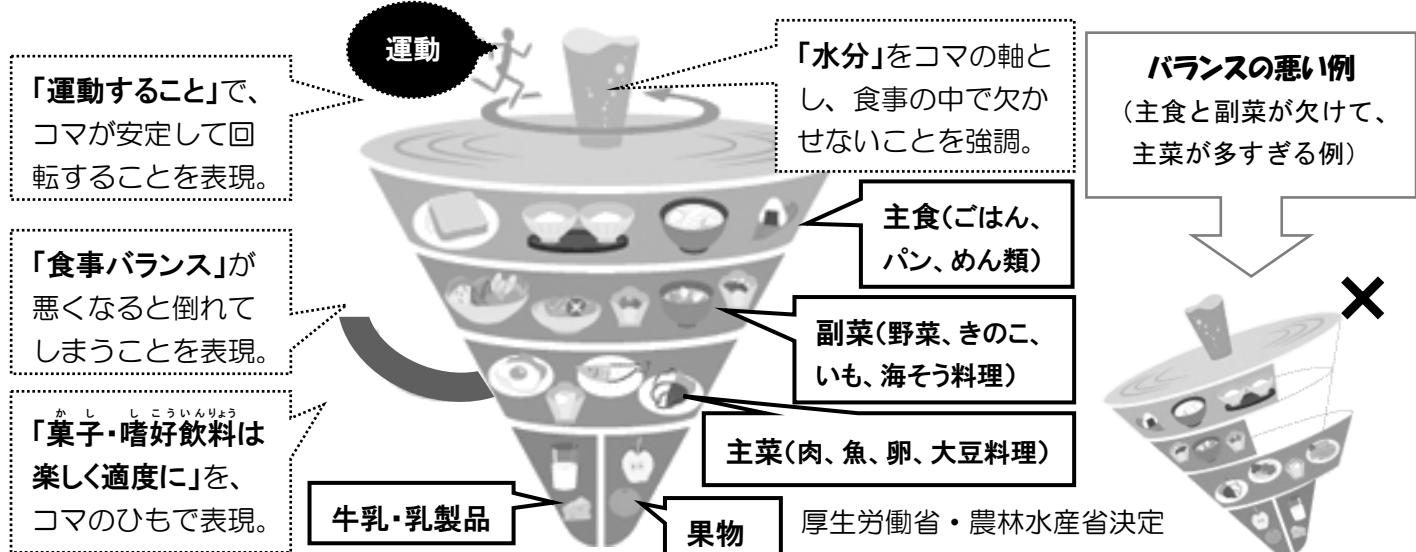
発行：大阪市立 淀川 中学校

食事のバランスの整え方を知ろう

みなさんは、次のような「コマ」の図を見たことがありますか？これは家庭科の教科書にも掲載されている「食事バランスガイド」のコマで、飲食店やスーパーなどでも見かけますね。

「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を、「主食」、「主菜」、「副菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」の5つのグループに示していく、上にあるものほど量を多く食べる必要があります。

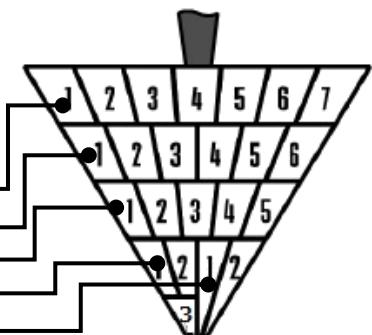
「食事のバランス」、「運動の大切さ」、「水分をとる必要性」についても表しています。



☆自分の1日分の適量を調べましょう。check!

中学生に必要な栄養量に合わせた、5つのグループ（主食、副食、主菜、牛乳・乳製品、果物）の数^{※1}と、数え方の目安は次の表のようになります。

エネルギー 必要量 (kcal) ^{※2}	中学生男子			中学生女子			数え方 1つの目安
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い	
	2300	2600	2900	2150	2400	2700	
主食	6~8つ			ご飯小盛り1杯			
副菜	6~7つ			野菜料理1皿			
主菜	4~6つ			卵1個			
牛乳・乳製品	2~4つ ^{※3}			牛乳1/2本			
果物	2~3つ			みかん1個			



※1 単位はつ (SV)、SVとはサービング (食事の提供量) の略です。

※2 身体活動レベルは3つのレベルです。一般的に中学生は「ふつう以上」、運動量の多い人は「高い」が目安です。

※3 成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるために、4つ (SV) 程度までを目安にするのが適当です。

☆1食分を「つ」に換算しましょう。

主 食	2つ	ご飯大盛り1杯	牛乳・乳製品	1つ	ヨーグルト
副 菜	2つ	野菜サラダ、みそ汁	果 物	1つ	みかん
主 菜	2つ	焼き魚			



★バランスよく、残さず食べることを心がけよう！