

# 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。

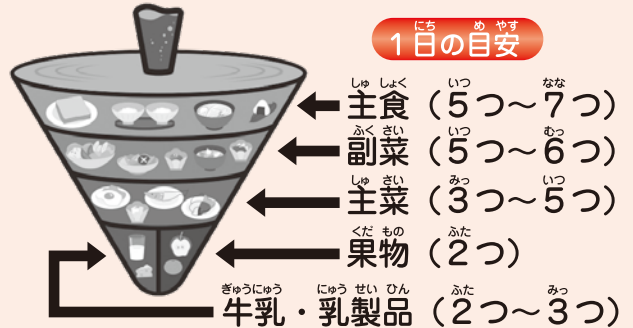
朝食の大切さについては、過去のリーフレットから知ることができます。（食育推進リーフレット）

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ん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。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 が 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 こがい  
 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 たいしぼう とくちやう ししつ やくほんぶん こめ ちゆうしん さかな にく  
 体脂肪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 しやくじ  
 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、お米を育てる田んぼは、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 しやく こめ た みらい  
 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