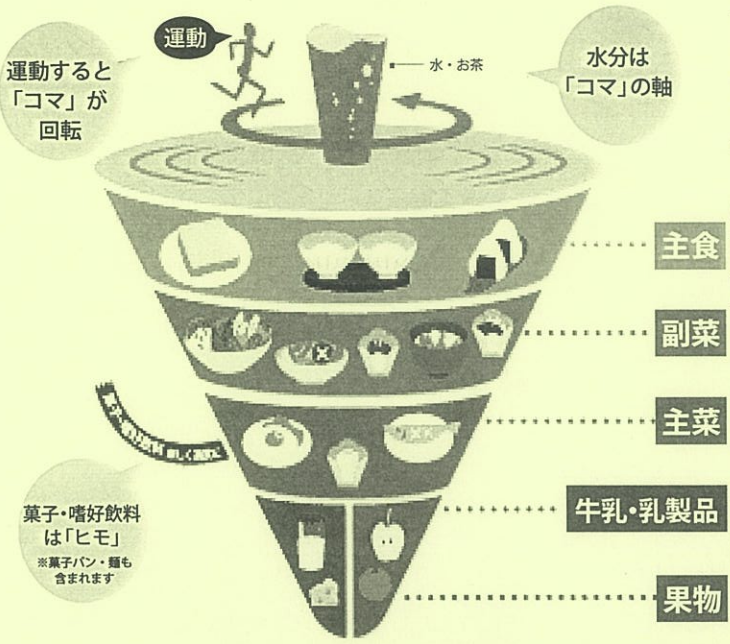




## 食事バランスガイドで見直ししてみよう！

「食事バランスガイド」とは、一日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかが一目でわかる食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの食品を組み合わせてバランスよくとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。



◇食事はバランスよく！  
主食、主菜、副菜を組み合わせると楽しく食べよう。どれかが足りなかったり、多すぎるとコマは倒れてしまいます。  
◇めざせ！野菜大好き！  
副菜は1日5つ（SV）。野菜に含まれる食物繊維は、便秘や大腸がんを予防します。他にも、眼をよくするビタミンA、免疫力を高めて風邪やストレスから体を守るビタミンC、「若返りのビタミン」と呼ばれる体の老化を遅らせるビタミンEがあります。

◇朝食を毎日食べよう！  
朝ごはんは脳のエネルギーを補給し、午前中の元気の原因になります。朝時間がなかったり、食欲がわかない時は、簡単に食べられる朝食をそろえましょう！

◇SVは英語のサービングの略で、個数を意味します。スポーツをしている中学生以上の男子は、各グループを1つずつ増やしてください。



### 1日に食べる数

**主食 5~7つ (SV)**  
(ごはん、パン、麺)  
ごはん(中盛) 4杯程度

**主食**

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 = 小豆ごはん小盛り1杯 = ばら粥

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 = スパゲッティ

**副菜 5~6つ (SV)**  
(野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
副菜のお皿 5皿程度

**副菜**

1つ分 = 茗荷煮 = ずいせいのごま酢あえ = 貝たくさんみそ汁 = ほうれん草のお浸し = あらめのおいたん = 水菜のおいたん = 質茂なすの田楽

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし

**主菜 3~5つ (SV)**  
(肉、魚、卵、大豆料理)  
主菜のお皿 3皿程度

**主菜**

1つ分 = 鶏とろみ = 牛のしぐれ煮 = 出し巻き卵 = くじの塩焼き = 魚の天ぷら = 生みの田楽

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 = すきやき

**牛乳・乳製品 2つ (SV)**

**牛乳・乳製品**

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

2つ分 = 牛乳瓶1本分

**果物 2つ (SV)**

**果物**

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

## バイキング給食



八潮市の食育の取り組みのひとつに、「バイキング給食」があります。「バイキング給食」とは、レストランでの食べ放題のバイキングとは違い、児童・生徒が「栄養のバランス」や、「自分の体にあった食事量」を考えながら、自分で料理を選び食事をする事です。今年度も、小学6年生・中学3年生を対象に、卒業前の学校給食のよい思い出づくりになるよう、10月~3月に実施しました。普段の給食よりも豪華な、主菜(赤)・主食(黄)・副菜(緑)・デザート・汁物が大きなテーブルに並び、楽しい雰囲気の中での会食となりました。

### みなさんからの感想 ~バイキング給食や毎日の給食について~

昨日セレクト給食を食べました。からあげとハンバーグとチャーハンとクロワッサンサンドとポテトサラダとサラダと豚汁といちごとチョコレートケーキを食べました。クロワッサンサンドを食べてよかったです。感想はセレクト給食を食べるととてもおいしかったです。交流クラスの人と一緒に食べていい思い出になりました。

普段、バイキングをするとき「緑の仲間」を選ぶことが少ないけど、今回はたくさんの野菜を食べることができました。良かったです。おいしかったです!!

毎日給食を食べるときは、たまにぜんぶ食べれないときがあるので、きれいなものでもがんばって食べたいと思います。ポテトサラダと小松菜の胡麻和えおいしかったです。

とてもおいしかったです。少し量が多く、お腹いっぱいになりましたが、全部おいしくて完食できました。毎日の給食もバランスが考えられていて良いと思います。

### ☆バイキングメニュー

- 主菜(赤)・・・鶏肉の唐揚げ、ハンバーグデミグラスソース、エビフライ、鮭の味噌マヨ焼き  
主食(黄)・・・おにぎり、やきそば、チャーハン、クロワッサンサンド  
副菜(緑)・・・ポテトサラダ、生野菜サラダ、小松菜のごま和え、野菜の煮物  
汁物・・・豚汁、コーンポタージュ 果物・・・季節の果物 飲み物・・・麦茶、オレンジジュース、コーヒーストック  
デザート・・・手作りフルーツゼリー、手作りプリン、チーズケーキ、ショコラケーキ

ご協力ありがとうございました

## 元気な毎日は食事が基本!

もうすぐ卒業するみなさん、ご卒業おめでとうございます。八潮市の中学校で過ごした3年間、楽しかったことや辛かったこと、いろいろな思い出があることと思います。そして、みなさんが9年間食べてきた八潮の学校給食ともお別れの時期になりました。これからは、自分自身で食事を選んで食べる機会が増えていきます。健康を意識して食べることを大切に、充実した毎日を過ごしてくださいね。



### ☆カルシウムたっぷり! こまちゃんの和風焼きうどん

春休みにぜひ作ってみてください。

#### 【材料】(2人分)

- ソフトうどん 2玉
- 豚肉 60g
- 小松菜 2株
- 玉ねぎ 1/3個
- にんじん 1/4本
- しめじ 1/3パック
- しらす 大さじ1程度
- 油 大さじ1
- 粉末だし 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1

#### 【作り方】

- ①小松菜は3センチの長さ、玉ねぎは薄くスライス、にんじんは3センチの千切りにする。しめじは根をとりほぐしておく。
- ②フライパンに油を入れ、豚肉に火が通るまで炒める。
- ③玉ねぎ、にんじん、しめじを加え、しんなりしてきたら、小松菜としらすを加えて炒める。
- ④粉末だしとしょうゆで味をととのえて完成!

#### カルシウムの効果!

- ・骨や歯を丈夫にする。
- ・精神を安定させ、イライラや抑うつ感を抑える。
- ・出血を止める。

