

小学生・中学生向け 食事バランスガイド 活用事例集

小学生・中学生に対する「食事バランスガイド」の活用に関する検討会



全国の実践事例をご紹介します。学校における食育推進の参考に！



農林水産省



この冊子の使い方

『小学生・中学生向け「食事バランスガイド」活用事例集』は、学校等における食育活動の場で、現在既に「食事バランスガイド」を活用している方、これから「食事バランスガイド」を活用してみようという方に向けたものです。

「食事バランスガイド」は、学習指導要領の中で位置づけられているものではありませんが、料理単位で「何を」「どれだけ」食べたら良いかが分かる簡便さ、最近の世間での広がりなどを受けて、授業等で「食事バランスガイド」を使ってみたい、という希望をお持ちの方が増えてきています。また、日常見かける「食事バランスガイド」を学校で活用することで、子どもと大人が一緒に食のことを考える機会が増えたり、子どもを通じて大人が自分の食に目を向けるきっかけも生まれます。学校における色々な場面での「食事バランスガイド」の活用には本冊子をご利用ください。

最初から読んでも、または必要な部分から、あるいは必要な部分だけ目を通して分かるように構成しています。

食事バランスガイドをはじめて使う方

P.6 「2.食事バランスガイドとは～食事バランスガイド基礎情報～」から読んでいただくことをお勧めします。

活用してみて、分からないことが出てきた方

P.12 「3.活用するために」や**P.20** 「4.Q&A」をご覧ください。

食事バランスガイドってどんな使い方があるんだろう？と調べたい方

P.12 「3.活用するために」や**P.22** 「5.活用事例」をご覧ください。

食事バランスガイドの説明に使える資料を探している方

P.88 「6.食事バランスガイド活用シート」をご覧ください。

給食に食事バランスガイドを表示したい方

P.96 「7.給食にSV数を表示する時には」をご活用ください。

目次

■ この冊子の使い方	2
■ 目次	3
■ 1. はじめに	4
■ 2. 食事バランスガイドとは～食事バランスガイド基礎情報～	6
食事バランスガイドとは	6
作成の背景・目的	8
5つの料理グループと数え方の目安	8
複合料理の数え方／摂取目安のSV数の調べ方	10
食事バランスガイドで1日分の食事をチェックするには／食事バランスガイドの使い方例	11
■ 3. 活用するために	12
どのような場面で活用することが多いのでしょうか？	12
どの学年に何を教えたらいいのでしょうか？	12
食事バランスガイドを学校で活用して良かった点がありますか？	13
子どもが活用する時に特に注意する点がありますか？	13
三色食品群、六つの基礎食品等と一緒に使う時はどのように扱うと良いですか？	13
■ 4. Q&A	20
■ 5. 活用事例	22
〈家庭科〉	
作っておいしく食べよう(小学校第5学年)	24
食事のバランスを考えて食べよう(小学校第6学年)	36
〈総合的な学習の時間〉	
うきは版食事バランスガイドをつくろう(小学校第5学年)	42
あなたの食事は大丈夫(中学校第3学年)	48
[コラム]農林水産省出前授業 食事バランスガイドの説明(小学校第6学年)	52
〈特別活動〉	
食事バランスゴマを上手に回そう(小学校第5学年)	58
新潟市版こども食事バランスガイドを活用した食育カリキュラム(小学校第5学年)	62
[コラム①]小学校全学年朝ごはんバランスチェック(小学校全学年)	68
[コラム②]宿泊行事での活用の可能性～八ヶ岳林間学園～(小学校第5学年)	70
〈家庭、地域との連携〉	
保健 健康を守る食事について	72
[コラム①]食事バランスガイド活用の工夫～3・1・2弁当箱法とのコラボでより理解を深める～	74
[コラム②]特製バランス弁当を作ろう(小学校第6学年)	76
各学校で使われた子ども向けSV数一覧表	82
■ 6. 食事バランスガイド活用シート	88
■ 7. 給食にSV数を表示する時には	96
■ おわりに	98
■ 小学生・中学生に対する「食事バランスガイド」の活用に関する検討会委員	99



1. はじめに

現在、食生活に関する情報が氾濫する一方、忙しい生活を送る中で、私たちは毎日の食の大切さを忘れがちになっています。また、朝食欠食、栄養の偏りや不規則な食事、孤食、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向など様々な問題が生じています。

このような中、自分自身や家族の食生活を見直すことは、「食」を考えるきっかけとなり、健康づくりや食を通じたコミュニケーションにつながります。また、生産への理解、日本の気候風土に適した日本型食生活の普及などにもつながることが期待されます。

このため、平成17年に食育基本法が制定され、平成18年に、内閣総理大臣を会長とする食育推進会議により食育推進基本計画が決定され、国全体で食育を進めていくこととされました。

これに先立つ平成12年に、文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省は望ましい食生活についてのメッセージである「食生活指針」を策定しました。さらに、平成17年には、食生活指針を実際の食生活の中で具体的な行動に結びつけるため、「食事バランスガイド」を厚生労働省と農林水産省が決定しました。

「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べたら良いかという食事の基本を、日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージしたイラストで描いています。食育推進基本計画の中で、「食事バランスガイド」は、健全な食生活を実践するために普及する必要があると明記されています。平成20年に農林水産省の行った調査では、「食事バランスガイド」を知っている人は約6割*となりました。現在、「食事バランスガイド」は、スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどの店頭、ファミリーレストランなどの外食の場を中心に、身近な場面での活用が増えています。

*平成19年度 農林水産省に「食育推進基本計画」策定事業「食事バランスガイド」等の普及状況調査

学校における食育に目を向けますと、食育基本法において「教育関係者等の責務」が規定され、食育推進基本計画においても、「学校、保育所等における食育の推進」が国の取り組むべき施策として明記されていますが、平成17年度から学校における食育推進の要として栄養教諭が各都道府県に配置され、平成19年には食に関する指導の目標などを示した「食に関する指導の手引き」が発行されました。また、平成20年3月に公示された新しい学習指導要領には、「学校における食育の推進」の文言が明記されるとともに、関係強化等においても食育の観点からの記述が盛り込まれました。

さらに、平成21年4月から施行される改正学校給食法では、法の目的として「学校における食育の推進」が明確に位置づけられるとともに、栄養教諭が学校給食を活用した食に関する実践的な指導を行うことが明記されており、今後一層学校での食育が進むことと考えられます。

そうした中、最近では、子どもたちが暮らす地域社会の中で「食事バランスガイド」を見る機会が増えるとともに、小学校や中学校においても、食育の一環として「食事バランスガイド」を授業などで活用している例も見られるようになりました。子どもたちにとって、基本的な学習に加えて、学校で「食事バランスガイド」の基本と活用方法を学ぶことは、学校での学習と日常生活の中での体験が積み重なっていくことにつながると考えられます。また、そうすることは、小学校や中学校を卒業後も、栄養バランスのとれた食事を考える時の一貫した情報として子どもたちの中に根付き、将来にわたっての望ましい食行動の形成にもつながると考えられます。さらに、「食事バランスガイド」を学校で使うことにより、給食だよりや学級通信、保護者会などを通じて保護者にも「食事

バランスガイド」の情報を伝えていくことは、子どもが家庭などの場で大人と一緒に「食べる」ことを考える機会につながるかも知れません。大人が自分たちの食を見直すきっかけを得ることは、結果として、子どもたちの望ましい食習慣の形成にも良い影響をもたらすことでしょう。

このように、学校で「食事バランスガイド」を活用した食育を進めることは、学校、家庭、地域をつなぐ食育の展開を可能にするものと期待されます。

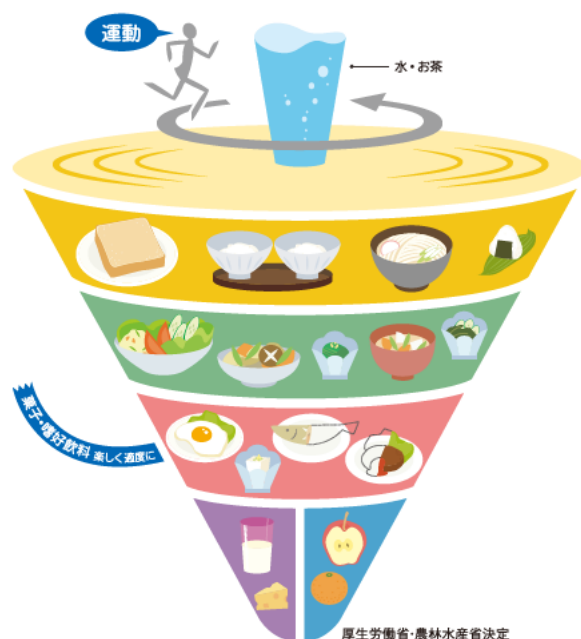
このため、平成20年4月、農林水産省では、文部科学省と厚生労働省からの推薦委員を含む11名からなる『小学生・中学生に対する「食事バランスガイド」の活用に関する検討会』を設置し、小学生・中学生向けの「食事バランスガイド」活用事例集の作成に向けた検討を繰り返してきました。そして、10月には、検討会における検討内容、「食事バランスガイド」の基礎情報、「食事バランスガイド」の学校での活用事例を中心とした仮冊子を取りまとめ、学校等の場で積極的に食育活動を行っている指導者の方々に配布しました。本冊子は、ここで寄せられた感想や意見等を参考にして作成したものです。

今後、本冊子が、学校等の場で、子どもたちに向けて「食事バランスガイド」を活用したいと考えている方々の要望に少しでも答えられ、学校等における食育推進の一助となれば幸いです。

食生活指針

- * 食事を楽しみましょう。
- * 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- * 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- * ごはんなどの穀類をしっかりと。
- * 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- * 食塩や脂肪は控えめに。
- * 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- * 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- * 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- * 自分の食生活を見直してみましょう。

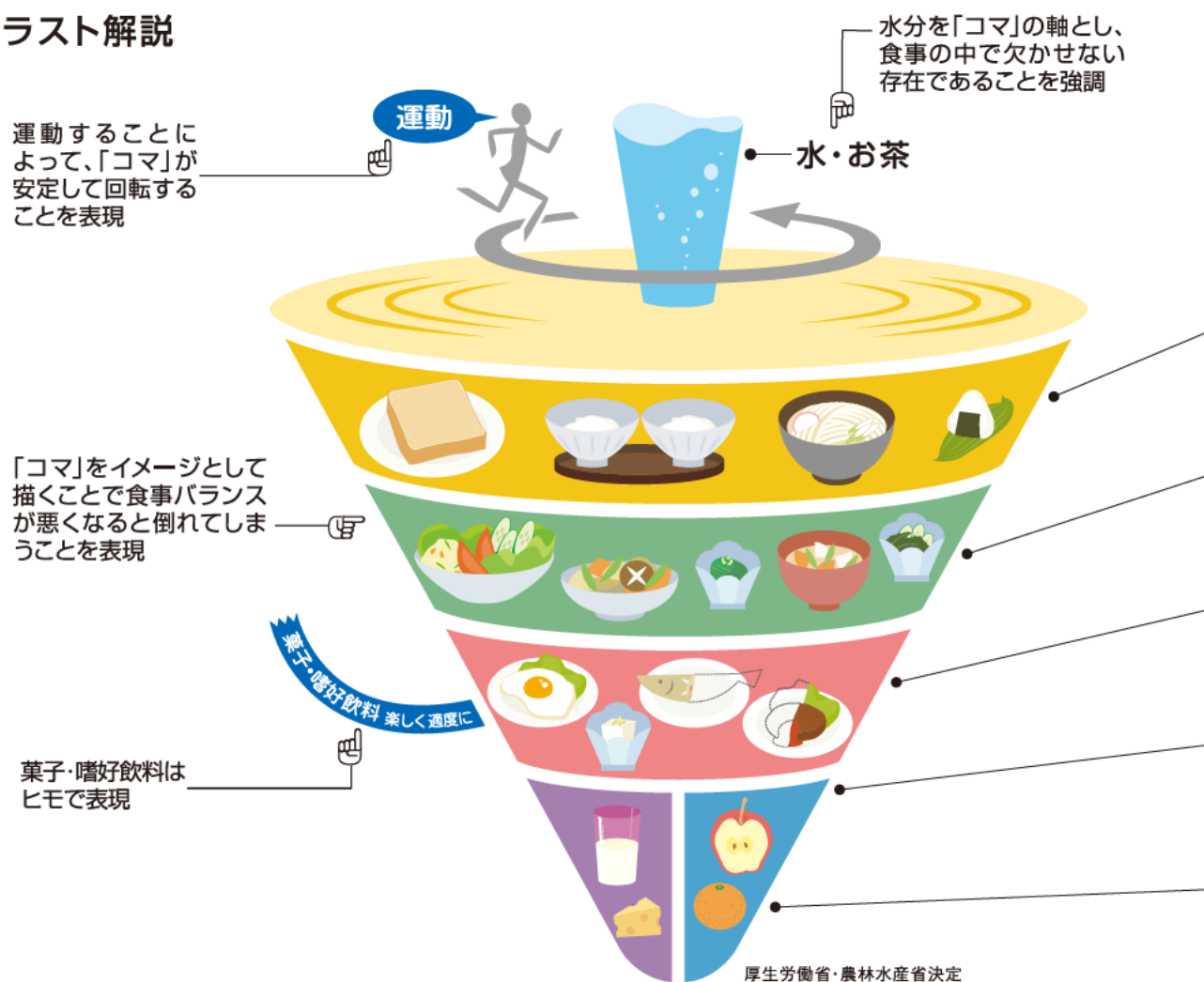
食事バランスガイド



2. 食事バランスガイドとは

食事バランスガイドとは

▶ イラスト解説



「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。バランス良く食べて、運動をすると、コマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは傾いて倒れてしまいます。コマのイラストの形は、各料理をどのくらい食べたら良いかを視覚的にイメージしています(上に位置する料理グループほど面積が大きく、食べる必要がある量も多くなっています)。

また、水分をコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調しています。1日に何を食べたら良いか、どれだけ食べたら良いかを食品、食材ではなく、日常食べる状態の「料理」で表しているところが「食事バランスガイド」の特徴の一つです。

1日分

*適量が2,200±200kcalの場合
(10～11歳の男子、12～17歳の身体活動量が低い男子、
10～17歳の身体活動量がふつう以上の女子が該当)

**5-7 主食(ごはん、パン、
麺)**
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

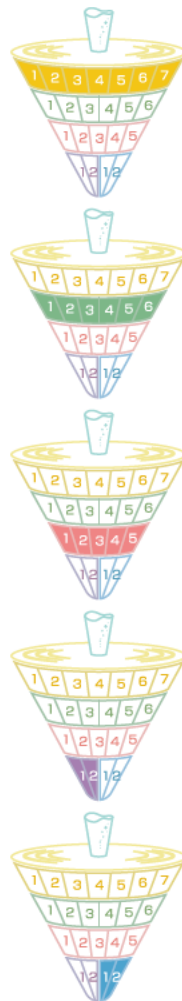
**5-6 副菜(野菜、きのこ、
いも、海藻料理)**
つ(SV) 野菜料理5皿程度

**3-5 主菜(魚、肉、卵、
大豆料理)**
つ(SV) 魚、肉、卵、大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

*1日の摂取目安のSV数は、性別、年齢、身体活動量によって異なります。詳しくはP.10をご覧ください。



上から主食、副菜、主菜と十分な
摂取が望まれる順に配置

主食とは

炭水化物等の供給源であるごはん、パン、
麺・パスタなどを主材料とする料理。

副菜とは

ビタミン、無機質(カルシウム、リン、鉄
等)および食物繊維等の供給源となる
野菜、きのこ、いも、海藻(大豆を除く)、
海藻などを主材料とする料理。

主菜とは

たんぱく質等の供給源となる魚、肉、
卵、大豆および大豆製品などを主材料
とする料理。

牛乳・乳製品とは

カルシウム等の供給源である牛乳、ヨー
グルト、チーズなど。

果物とは

ビタミンC、カリウム等の供給源である
りんご、みかんなどの果物およびすい
か、いちごなどの果実的な野菜。

特徴

- ◆「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。
- ◆それぞれの料理グループをどれだけ食べたら良いかの量は、1つ、2つと「つ(SV)」で数えます。SVとは、サービング(料理の単位)の略で、「1つ(SV)」あるいは「1つ」、「1SV」のみの記載でも可能です。この冊子では「『つ』の数」を「SV数」と表現します。
- ◆それぞれのSV数は、グループごとに数えます。例えば、主菜をたくさん食べるために副菜を減らす、といったことはできません。
- ◆「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。

作成の背景・目的

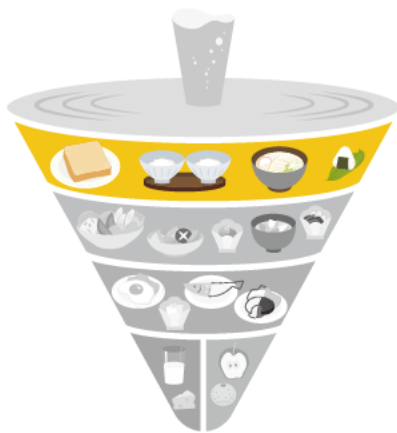
「食事バランスガイド」は平成17年6月に、厚生労働省と農林水産省が決定しました。平成12年に望ましい食生活についてのメッセージである「食生活指針」が文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省によって策定されましたが、「食事バランスガイド」は、この食生活指針を、より実際の食生活の中で具体的な行動に結びつけるためのツールとして作成したものです。

また、食育基本法(平成17年6月成立)に基づき、平成18年3月に決定された「食育推進基本計画」では、地域における食生活の改善のための取組の推進の一環として、「食事バランスガイド」の活用促進に取り組むこととされています。

5つの料理グループと数え方の目安

「食事バランスガイド」では、料理を、主に使われている材料から、下の5つのグループに分類しています。SV数を数える時の数え方は、それぞれのグループごとに基準があります。下のSV数の数え方や料理のSV数一覧表(P82～)を用いると、自分の食べた料理が何SVになるか簡単に数えることができます。＊は、専門家向けの1つ(SV)の基準ですので、給食などのSV計算をする時などに活用してください(計算について、詳しくはP.96,97をご覧ください)。

主食(ごはん、パン、麺)



◆主食とは

炭水化物等の供給源であるごはん、パン、麺・パスタなどを主材料とする料理。

◆簡単なSV数の数え方

おにぎり1個が「1つ」の基準です。

ごはん大盛り1杯は「2つ」くらい。

麺やパスタは1人前なら「2つ」くらいです。

1つ =	ごはん 小盛り1杯	=	おにぎり 1個	=	食パン 1枚
1.5つ =	ごはん 中盛り1杯				
2つ =	うどん 1杯	=	もりそば 1杯	=	スパゲッティ

＊1つ(SV)の基準＝主材料である穀物の炭水化物約40g

副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)



◆副菜とは

ビタミン、無機質(カルシウム、リン、鉄等)および食物繊維等の供給源となる野菜、きのこ、いも、豆類(大豆を除く)、海藻などを主材料とする料理。

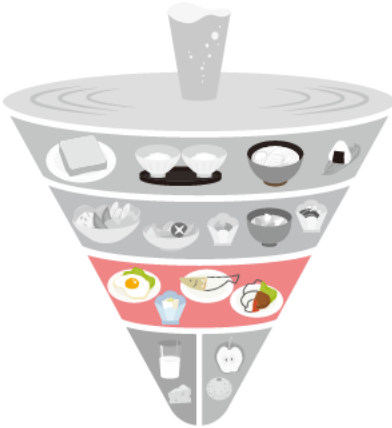
◆簡単なSV数の数え方

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダだけはこの量で「1つ」)。野菜100%ジュース1本(のみきりサイズ)は「1つ」くらいです。

1つ =	野菜 サラダ	=	具だくさん みそ汁	=	ほうれん草のおひたし
2つ =	野菜の 煮物	=	野菜炒め	=	芋の 煮っころがし

＊1つ(SV)の基準＝主材料である野菜、きのこ、いも、海藻の重量約70g

2. 食事バランスガイドとは

主菜 (魚、肉、卵、大豆料理)		◆主菜とは たんぱく質等の供給源となる魚、肉、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理。 ◆簡単なSV数の数え方 卵1個の料理が「1つ」くらい。 魚料理(1人前)は「2つ」くらい。 肉料理(1人前)は「3つ」くらいがおおよその目安です。 <table><tr><td>1つ =</td><td>冷やっこ 1/3丁</td><td>=</td><td>納豆</td><td>=</td><td>目玉焼き 1皿</td></tr><tr><td>2つ =</td><td>焼き魚</td><td>=</td><td>魚の天ぷら</td><td>=</td><td>さしみ</td></tr><tr><td>3つ =</td><td>ハンバーグステーキ</td><td>=</td><td>豚肉のしょうが焼き</td><td>=</td><td>鶏肉のから揚げ</td></tr></table> *1つ(SV)の基準=主材料である魚、肉、卵、大豆のたんぱく質約6g	1つ =	冷やっこ 1/3丁	=	納豆	=	目玉焼き 1皿	2つ =	焼き魚	=	魚の天ぷら	=	さしみ	3つ =	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
1つ =	冷やっこ 1/3丁	=	納豆	=	目玉焼き 1皿															
2つ =	焼き魚	=	魚の天ぷら	=	さしみ															
3つ =	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															
牛乳・乳製品		◆牛乳・乳製品とは カルシウム等の供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなど。 ◆簡単なSV数の数え方 ヨーグルト1パック、プロセスチーズ1枚が「1つ」くらい。牛乳ビン1本(約200ml)は「2つ」くらいです。 <table><tr><td>1つ =</td><td>スライスチーズ1枚</td><td>=</td><td>ヨーグルト 1パック</td></tr><tr><td>2つ =</td><td>牛乳ビン1本分</td><td></td><td></td></tr></table> *1つ(SV)の基準=主材料である牛乳・乳製品のカルシウム約100mg	1つ =	スライスチーズ1枚	=	ヨーグルト 1パック	2つ =	牛乳ビン1本分												
1つ =	スライスチーズ1枚	=	ヨーグルト 1パック																	
2つ =	牛乳ビン1本分																			
果物		◆果物とは ビタミンC、カリウム等の供給源であるりんご、みかんなどの果物およびすいか、いちごなどの果実的な野菜。 ◆簡単なSV数の数え方 みかん1個、もも1個、りんご半分が「1つ」くらい。果汁100%ジュース1本(のみきりサイズ)は「1つ」くらいです。 <table><tr><td>1つ =</td><td>みかん1個</td><td>=</td><td>もも1個</td><td>=</td><td>りんご半分</td></tr></table> *1つ(SV)の基準=主材料である果物の重量約100g	1つ =	みかん1個	=	もも1個	=	りんご半分												
1つ =	みかん1個	=	もも1個	=	りんご半分															
菓子・嗜好飲料		お菓子や嗜好飲料は生活の楽しみの部分なので、「いくつ」という推奨量は示していませんが、1日200kcalくらいが上限になります。 <table><tr><td>200kcalの目安</td><td>=</td><td>どら焼き 1個</td><td>=</td><td>ポテトチップス 半袋</td><td>=</td><td>甘い飲み物 コップ2杯半</td><td>=</td><td>ビール中ジョッキ 1杯(500ml)</td></tr></table>	200kcalの目安	=	どら焼き 1個	=	ポテトチップス 半袋	=	甘い飲み物 コップ2杯半	=	ビール中ジョッキ 1杯(500ml)									
200kcalの目安	=	どら焼き 1個	=	ポテトチップス 半袋	=	甘い飲み物 コップ2杯半	=	ビール中ジョッキ 1杯(500ml)												

油脂・調味料

油脂・調味料は、料理の中に使用されているものであり、イラストの中では表現していません。しかし、実際の食事を選ぶ場面では、揚げ物など、油脂が多い料理を1日に何品もたくさんとり過ぎない、塩分量の多い料理を食べ過ぎないなどに注意することが必要です。

複合料理の数え方

一つの料理に主食、副菜、主菜など色々な種類が入っている場合は、「主食」「副菜」「主菜」に分けてそれぞれがどのくらい入っているかによりSV数を数えます。

◆1皿に主食、副菜、主菜が盛られた料理の数え方は？

カレーライスのように、ごはんも肉も野菜も入っている料理は、「主食」「副菜」「主菜」に分けて数えます。



☞ この場合は、「主食2つ」「副菜1つ」「主菜1つ」をとったことになります。

*肉の入っていないカレーだったらどうやって数えるの？

ベジタブルカレーのように、ごはんも野菜だけ入っている料理は、「主食」と「副菜」に分けて数えます。



☞ この場合は、「主食2つ」「副菜2つ」をとったことになります。

摂取目安のSV数の調べ方

1日に食べたら良い量(適量)は年齢／性別／活動量によって異なります。下のチャートのように、適量は大きく3つに分けられます。小学生は、特に学年によって適量が異なりますので、注意してください。

男 性		エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女 性	
6～9歳		1400～2000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2～3つ (成人は2つ)	2つ	6～11歳	
70歳以上	低い							70歳以上	
10～11歳	ふつう以上	基本形 2200kcal (±200kcal)	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2～3つ (成人は2つ)	2つ	12～17歳	低い
12～17歳	低い							18～69歳	ふつう以上
18～69歳	ふつう以上	2400～3000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～4つ (成人は2～3つ)	2～3つ		

身体活動量の見方

「低い」・・・体を使うことが少なく、1日のうち座っていることがほとんどの人
「ふつう以上」・・・「低い」に当てはまらない人

*牛乳・乳製品の子どもの摂取目安は、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせて1日に2～3つ(SV)、あるいは基本形よりもエネルギーが多い場合では、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

*このチャートは、子どもを中心として作成したものです。牛乳・乳製品は、子どもの適量の数字を記載しており、成人の適量は()の中の数字になります。

2. 食事バランスガイドとは

食事バランスガイドで1日分の食事をチェックするには

「食事バランスガイド」をどのように活用するかは、学年、子どもたちの発達段階によって異なります。現在ある事例の中で多いのは、小学校高学年以上の学年で、1食または、1日単位で自分の食生活を「食事バランスガイド」に沿ってチェックするものです。食べたものを書き出していき、そのSV数だけ、コマのイラストを塗りつぶしていくと、自分の食事のバランスが一目で分かります。

食事バランスガイドの使い方

▶ 小学5年生の男の子(活動量ふつう)のある日の食事バランスをチェック

適量(2,200±200kcal)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
5〜7つ	5〜6つ	3〜5つ	2〜3つ	2つ

Step 1 食べた物を書き出してみましょう。



Step 2 食べた物が「いくつ」になるか数えて書きましょう(数え方はP.8〜9を参考に)。

チェック表		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
●月●日		5〜7つ	5〜6つ	3〜5つ	2〜3つ	2つ
食べたもの						
朝食	菓子パン※					
	ヨーグルト				1	
昼食	ナポリタンスパゲッティ	2	1			
	りんご半分					1
夕食	ごはん中盛り1杯	1.5				
	鶏肉のから揚げ			3		
	ポテトサラダ		1			
	みそ汁(具少なめ)					
間食・おやつ	ゼリー					
	ジュース1本					
	ポテトチップス1袋					
		主食合計 3.5	副菜合計 2	主菜合計 3	牛乳・乳製品合計 1	果物合計 1

※菓子パンは「お菓子」としてコマのヒモ(菓子・嗜好飲料)になります。

Step 3 「つ」の数だけコマを塗りましょう。

適量を食べられたかどうか一目で分かります。





3. 活用するために

近年、「食事バランスガイド」は、学校において家庭科、総合的な学習の時間、特別活動及び給食の時間など様々な場面で活用され始めています。ここでは、実際に「食事バランスガイド」を活用している方々から寄せられた、うまく伝えるためのポイント、疑問点や、それに対して『小学生・中学生に対する「食事バランスガイド」の活用に関する検討会』で話し合われた内容をまとめました。「食事バランスガイド」を活用する時の参考にしていただければと思います。

どのような場面で活用することが多いのでしょうか？

学校では、家庭科、総合的な学習の時間、給食の時間の中で、栄養的にバランスのとれた食事の食べ方を伝えるためなどに用いられる例が多く見られます。

例えば、家庭科では、日常の食事を見直したり(事例① P.24)、バランスの良い食事を考えて献立をたてる際(事例② P.36)に使われることが多くあります。総合的な学習の時間では、地域の郷土料理などを取り入れた「地域版食事バランスガイド」を活用して地域の料理を学んだり(事例③ P.42)、「食」について学ぶ一環として自分の食生活を振り返る時に活用する(事例④ P.48)など、様々な使い方があります。給食日よりなどにSV数を表示し、バランスの良い料理の組み合わせを、自然と視覚的に意識するための取組(事例⑤ P.58)なども行われています。

どの学年に何を教えたら良いのでしょうか？

状況などによって異なるので一概には言えませんが、例えば、下のような取組を行う学校もあります。
●小学校低学年・中学年：「食事バランスガイド」に慣れる環境作り(給食へのSV数表示、コマのイラストの掲示など)●小学校高学年・中学生：「食事バランスガイド」を実際に使ってみる学習(家庭科や総合的な学習等の時間の中で自分の食生活を振り返ったり、バランスの良い組み合わせを学ぶなど)

実際に活用した方の意見は、「低学年でも自分の適量を考えることができる」「高学年でも難しい」など様々です。「食事バランスガイド」を児童・生徒に教える時は、状況等を見ながら、柔軟に対応する必要があります。

例えば、ある学校では小学校低学年・中学年の時は、給食にSV数を表示したり、校内にポスターを貼って、自然に「食事バランスガイド」に慣れる環境を作ります。そして、高学年になってから、家庭科などで自分の食事のバランスがとれているかを確認するため、1日の食事を記録して「食事バランスガイド」でチェックしたり、バランスのとれた1食の献立を考える時に活用しています。小学校では、SV数を数えるのは高学年になってからとする場合が多いようです。

中学校では、自分で食べ物を購入したり、外食する時にどのような料理を選ぶとバランスが良いかを考えるために、「食事バランスガイド」を活用している例もあります。また、保護者会や給食だよりを活用して、児童・生徒だけでなくとどまらず保護者の方の食生活の改善につなげている学校もあります。

さらに、SV数を数える時には、栄養教諭と担任教諭がチームティーチング(TT)で教室内を回りながら児童・生徒の質問に答えたり、地域の保健所・保健センターや大学等と連携し、専門職や学生がSV数を数えるのをサポートすると、より理解しやすくなるようです。

「5. 活用事例」では、現在「食事バランスガイド」を活用している事例を紹介していますので、参考にしてください。

食事バランスガイドを学校で活用して良かった点はありますか？

児童・生徒からは、「自分の食生活の見直しができた」保護者からは、「食事のバランスについて気づきがあった」といった感想が多く見られます。

学校で「食事バランスガイド」を活用し、バランスのとれた食事の食べ方や選び方を学んだ児童・生徒からは、「野菜は嫌いでもよく残していたが、好き嫌い無く食べることが大事だと分かった」「自分のコマは飛び出したり少ないところがあってびっくりした」といった感想がありました。また、アンケートをとった小学校では、90%以上の児童が、「食事バランスガイド」を活用した授業を終えて、自分の食生活の問題点を理解できたと回答しています。

さらに、児童・生徒の食生活の見直しの機会となるにとどまらず、保護者をはじめとした家族への影響も見られました。例えば、授業参観を見た保護者の方からは、「前々から食育の大切さは感じていながら、なかなか実践することができませんでした。今日参加して、あらためて考えながら料理を作っていかなければいけないと実感しました。食事バランスガイドを利用して子どもと一緒に楽しみながら作っていきたいと思います」「食べることの大切さを実感しました。食べすぎやバランスにも気をつけないと」といった感想が寄せられました。また、別の学校では、授業を終えた児童が書くおうちの方への手紙(今日の感想)に「野菜をもっと食べようと思う。妹にもしっかり食べるように言おう」「今度から小さいお菓子にしてください」といった内容がありました。

子どもが活用する時に特に注意する点はありますか？

食べる量が大人と比べて少なく、食べたものが0.5(SV)になってしまう場合は、0.5刻みでSV数を数えることもできます。また、牛乳・乳製品の適量が大人と異なります。

子どもの食べる量は、大人と比べて少ないことがあります。このような場合、子どもの食べたSV数を数える時に、0.5刻みの考え方を活用することも可能です。0.5刻みで数える場合、例えば副菜では小鉢1つ(副菜1つ)の半分くらいの量の野菜やきのこ、海藻料理を0.5つ(SV)と数えます(専門家の方が詳細な計算をする時は、P.97の表を参照してください)。実際に、子どもの食べている料理は、0.5つ(SV)となるものが果物、副菜で特に多く、0.5つ(SV)という考え方を入れることにより、実際の食事内容をより反映したものになる、という調査結果もあります。0.5表示を活用する時は、小学校4年生までは小数を習っていないことに配慮する必要があるものの、給食へのSV数の表示を0.5刻みにしておくと、高学年の児童が自分の1日の食生活をチェックする時に取り組みやすいという声もあります。

「食事バランスガイド」で示されている料理例とそのSV数は、「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)から算出しており、大人が食べている標準的な料理の大きさになっています。このため、独自で子ども向けの料理例とそのSV数の一覧表を作成している学校もあります(P.82)。また、牛乳・乳製品の適量は、成長期に必要なカルシウムを十分にとるために、成人と適量が異なります(詳細は、P.10を参照してください)。

三色食品群、六つの基礎食品等と一緒に使う時はどのように扱って良いですか？

学校の家庭科などで、「食事バランスガイド」を活用する時に、三色食品群、六つの基礎食品との混乱が生じた、という声もあります。一方で整理すれば、これらを家庭科の中でもうまく伝えられたという例もあります。こういった事情を参考に、『小学生・中学生に対する「食事バランスガイド」の活用に関する検討会』において、それぞれの関係や活用方法を検討し、見解を次のように整理しました。

三色食品群、六つの基礎食品と食事バランスガイドの関係性

小学校学習指導要領¹⁾の「家庭」では、栄養を考えた食事について「体に必要な栄養素の種類と働きについて知る」「食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせるとる必要があることが分かる」「1食分の献立を考える」ことが指導項目としてあげられている。また、中学校学習指導要領²⁾の技術・家庭でも中学生の食生活と栄養について「栄養素の種類と働きを知り、中学生に必要な栄養の特徴について考える」「食品の栄養的特質や中学生の1日に必要な食品の種類と概量について知る」とされている。

このような栄養素の種類や働きを理解させるために、教育現場では、三色食品群や六つの基礎食品を用いて、多様な食品をバランス良く組み合わせる必要性を教えることが多い。平成17年に「食事バランスガイド」が決定されて以降は、「食事バランスガイド」によって、実際に口にする料理レベルで食事のバランスについて考えるといった取組も見られるようになった。学校給食などでも、給食がどのようなバランスになっているかを、三色食品群を活用して表している事例もあれば、「食事バランスガイド」を活用した表示をしている事例も見られる。

現在の活用例を見ると、三色食品群や六つの基礎食品と「食事バランスガイド」はバランスの良い食事を学習する一連の指導教材として用いられることが多い。ただし、三色食品群や六つの基礎食品は「食品」による分類、「食事バランスガイド」は「料理」から見た分類と違いがある。三色食品群では「食事バランスガイド」と同じ「色」を使って分類することから、混乱を生じないよう、それぞれの特徴をふまえ、注意して活用する必要がある。

次ページに、これらの特徴をまとめた。これらをふまえ、小学校・中学校において、食品を組み合わせることや、調和の良い食事のとり方の必要性などを教える際に、三色食品群、六つの基礎食品に加えて「食事バランスガイド」を用いると、日々食べている食事が体の中での働きによってグループに分けられること、成長や活動には偏りなくそれぞれのグループの食品をとる必要があることだけでなく、どのような料理をどのくらい食べたら良いのかについても学ぶことができ、栄養素から、食品、最終的に自分が日常食べる料理までの段階がつながっていることを理解しながら食生活を考えられるようになる。

〈概要〉五大栄養素、三色食品群、六つの基礎食品、食事バランスガイドの特徴

○五大栄養素、三色食品群、六つの基礎食品：

人に必要な栄養素の面から食品进行分类している。バランスの良い食事をするには、異なるグループの「食品」を組み合わせる必要がある。六つの基礎食品の目安を用いると、「食品・食材」単位で1日に食べたら良い量と組み合わせが分かる。

○食事バランスガイド：

どのような料理をどれだけ食べたらバランスの良い食事か、「料理」で量と組み合わせを示している。各料理グループに使われている主な食品进行分类すると、必要な栄養素が偏りなく入っている。

3. 活用するために

〈詳細〉五大栄養素、三色食品群、六つの基礎食品、食事バランスガイドとは

《五大栄養素》

食品に含まれている成分を栄養素といい、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンを五大栄養素という。これらの栄養素は、体内において「エネルギーとなる」「体の組織をつくる」「体の調子を整える」などの働きがあり、相互に関連をもちながら健康の保持や成長のために役立っている。

《三色食品群》

三色食品群は、栄養素の働きの特徴から、食品を3つのグループに分けている。

3つのグループ

- ・主に体をつくるもとになる(赤)…肉、魚、卵、小魚、牛乳・乳製品、豆・豆製品、海藻 など
- ・主にエネルギーのもとになる(黄)…米、パン、めん類、いも類、とうもろこし、油、砂糖 など
- ・主に体の調子を整えるもとになる(緑)…野菜、果物、きのこ など

元気な体をつくるためには、これら3つのグループをバランス良く組み合わせて食べる必要があることが分かる。「どれくらい食べたら良いかという量」=「食事バランスガイド」の利点は示されていない。

《六つの基礎食品》

六つの基礎食品は、栄養教育の教材として、厚生省保健医療局(当時)から示されたものであり、食品を栄養的な特徴によって、6つの群に分類している。

これらをうまく組み合わせて摂取することで、健全な日常生活を営むために必要な栄養素(五大栄養素)を摂取することができる。学習指導要領上に明記はされていないが、中学校の教科書では、栄養バランスのとれた食事を考える際の基本として、1日に摂取すべき食品の種類と概量を示した「六つの食品別摂取量のめやす」³⁾が用いられているものもある。

6つの群

- ・1群…魚、肉、卵、大豆・大豆製品
- ・2群…牛乳・乳製品、海藻、小魚
- ・3群…緑黄色野菜
- ・4群…淡色野菜、果物
- ・5群…穀類、いも類、砂糖類
- ・6群…油脂、脂肪の多い食品

《食事バランスガイド》

「食事バランスガイド」は、日常食べる料理を5つのグループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)に分類し、料理として、「何を」「どれだけ」食べたら良いかを伝えるものである。料理グループごとの食べる量の目安はSV数で示される。

「食品」ではなく、「料理」で1日に必要な量を考えることが、三色食品群や六つの基礎食品と異なる。

料理のグループへの分類は、原則、使われている主材料(食品)の栄養素の特徴に基づいており、食べる量の目安は、「日本人の食事摂取基準(2005年版)」(厚生労働省)をもとに設定されている。このため、各料理グループの分類は五大栄養素(炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミン)とほぼ矛盾なく対応している。ただし、「食事バランスガイド」は、その特徴として、栄養素だけでなく、実際に食卓でどのように食べられているかを考慮して分類されている。例えば「いも類」に含まれる栄養素は炭水化物が主なものであるが、サラダや煮物で食べられることが多いため、主食ではなく副菜として整理されている。

活用例

活用時は、料理、食品、栄養素のつながりをスムーズに理解できるようにすることで、自分の食生活の問題への気づき、改善につなげることが望ましい。実際に食べる給食などを活用して、料理から栄養素へと理解を進めると分かりやすい。

《活用例 1》 食事(1食または1日)→料理→食品→栄養素 の順で学習

- ①「食事バランスガイド」を活用して自分の食生活(例えば給食や昨日食べた1日分の料理)のバランスがとれているかを確認する(5つの料理グループがそろっているか、もしくはSV数を数え適量食べられているかを確認する)。これによって、5つのグループのバランスや、必要な料理の量のイメージが分かる。給食を題材にすると、給食がバランス良く料理が組み合わされている食事であることも確認できる。このように、実際に食事の例を見ると、自分の食生活に何が足りており、何が足りていないかが理解しやすく、1日のうち残りの2食にどのようなものを食べれば1日のバランスがとれるかを考えることもできる。
- ②「食事バランスガイド」で料理レベルの食事バランスを確認した後、それぞれの料理を、使われている食品をもとに三色食品群、六つの基礎食品によって分類することで、料理は食品に分かれ、各食品が体の中で働きをもっていることを学ぶ。これによって、色々な料理・食品を組み合わせるとすることが必要であると確認できる。この時、「食事バランスガイド」の複数のグループの料理をバランス良く食べることは、栄養素もバランス良くとることになると確認できる。

《活用例 2》 栄養素→食品→料理→食事(1食または1日) の順で学習

- ①食品は主に体の中での働きによっていくつかのグループに分類されること、それらの食品を組み合わせるとすることの必要性を三色食品群、六つの基礎食品等によって学ぶ。
- ②体に必要な栄養をとるためには、各食品群の食品をバランス良くとる必要があることを知った後、実際に献立を考えたり、自分の食生活の特徴を確認する時に、どんな料理を選べば良いか、どのくらいの量を食べたら良いか、自分の選んだ料理のバランスがとれているか「食事バランスガイド」を活用して考える。例えば給食は、三色食品群等で栄養素の観点から見てもバランスがとれているし、「食事バランスガイド」にあてはめた時には、4～5つの料理グループがそろっており、SV数も1日の適量に配慮してバランスがとれたものになっていることが分かる。

3. 活用するために

なお、指導者の整理用として、P.18～19に、三色食品群と、六つの基礎食品、「食事バランスガイド」の区別の関係を記載した。

- 1) 文部科学省 小学校学習指導要領 第8節 家庭 第2 各学年の目標及び内容 2 内容 B-(2)-アイウ 平成20年3月 P89
- 2) 文部科学省 中学校学習指導要領 第8節 技術・家庭(家庭分野) 2 内容 B-(1)-イ、(2)-ア 平成20年3月 P101
- 3) 「五訂日本食品標準成分表」及び「日本人の栄養所要量」第六次改訂に伴う「六つの食品別摂取量のめやす」の改訂：
金子佳代子、渋谷祥子、福原桂、杉山久仁子、相坂浩子 日本家庭科教育学会 45(1)22-29, 2002

「食事バランスガイド」と三色食品群等を用いる時に、児童・生徒が混乱しやすい点(いも類の扱いなど)については、予め「対応表」などを使って説明をしている事例もあります。この学校では最初に、おかずとして食べられる料理が「食事バランスガイド」では副菜、主菜に分けられることを説明し、じゃがいもや里いもなどのいも類を使った料理は、サラダや煮物などごはんのおかずとして食べられることが多いため、三色の分類ではごはんと同じ黄色のグループになるが、「食事バランスガイド」では野菜と同じ副菜のグループになる、といった説明を行っていました。

このように、混乱しやすい点を先に説明してから学習を進めるか、実際に分類しながら覚えていくか、どちらが分かりやすいかについては、一概には言いきれものではありません。実際に、上記の説明でうまくいった例もありますが、2時間続きの授業で三色食品群と「食事バランスガイド」を続けて教えたところ、色が似ており混乱が生じたという事例や、三色食品群の理解が定着した後に「食事バランスガイド」を活用した方が混乱がなかったというケースもあるため、状況に応じた活用が必要になります。

(参考1) 各料理グループと食材とおもな栄養素の関係

食事	料理グループ	おもな食材	おもに含まれる栄養素 [体の中での働き]
	主食 ごはん、パン、麺など 	● 米(ごはん、もちなど) ● パン(食パン、ロールパンなど) ● めん類(うどん、そば、中華麺、スパゲッティなど)	炭水化物 [体を動かすエネルギー源になる]
	副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理 	● 野菜類(キャベツ、きゅうり、大根、たまねぎ、トマト、ほうれん草など) ● いも類(じゃがいも、さつまいも、さといも、こんにゃくなど) ● きのこと(しいたけ、しめじ、えのきだけなど) ● 海藻類(わかめ、ひじき、のりなど)	ビタミン、無機質 食物繊維 [体の調子を整える]
	主菜 肉、魚、卵、大豆料理 	● 肉類(牛肉、ぶた肉、とり肉、ハム、ソーセージなど) ● 魚類(魚、貝、エビ、たこ、かまぼこ、ちくわなど) ● 卵 ● 大豆・大豆製品(大豆、とうふ、なっとう、油あげなど)	たんぱく質 脂質・無機質(鉄) [体(筋肉や血)をつくるもとになる]
	牛乳・乳製品 	● 牛乳、飲むヨーグルト、ヨーグルト、チーズ	無機質(カルシウム) たんぱく質・脂質 [体(丈夫な骨や歯)をつくるもとになる]
	果物 	● みかん、りんご、いちご、すいか、もも、ぶどうなど	ビタミン(ビタミンC) 無機質(カリウム) [体の調子を整える]

※脂質は教科書では「しぼう」と書かれている場合があります。

(参考2)栄養素、食品、食事等の関連について〈詳細〉

栄養教育に 用いられる 要素		エネルギー 栄養素		食品～食品群	
内 容	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 ビタミン ビタミンA ビタミンB₁ ビタミンB₂ ナイアシン ビタミンB₆ 葉酸 ビタミンB₁₂ ビオチン パントテン酸 ビタミンC ビタミンD ビタミンE ビタミンK	食品成分表	6つの基礎食品	3色分類	
	無機質 マグネシウム カルシウム リン クロム モリブデン マンガン 鉄 銅 亜鉛 セレン ヨウ素 ナトリウム カリウム	穀類 いも及び でん粉類 砂糖及び 甘味類 豆類 種実類 野菜類 果実類 きのご類 藻類 魚介類 肉類 卵類 乳類 油脂類 菓子類 嗜好飲料類 調味料及び 香辛料類 調理加工 食品類	第1類 魚、肉、 卵、大豆 第2類 牛乳、乳製品、 骨ごと食べら れる魚 第3類 緑黄色野菜 第4類 その他の 野菜、果物 第5類 米、パン、 麺、いも 第6類 油脂類	良質たんぱく質の給源となるもので、 毎日の食事で主菜となるもの。 副次的にとれる栄養素として、脂肪、カルシウム、鉄、 ビタミンA、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 。 牛乳、乳製品は、比較的多種の栄養成分を含むが、 とくにカルシウムの給源として重要である。 その他、良質たんぱく質、ビタミンB ₂ の給源。 小魚類は、たんぱく質、カルシウムを多く含み、 また鉄、ビタミンB ₂ の給源。 主としてカロテンの給源となる野菜。 ビタミンC及びカルシウム、鉄、ビタミンB ₂ の給源。 主としてビタミンCの給源。 その他、カルシウム、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ の給源。 糖質性エネルギー源となる食品。 この類に分類されるものとしては、大麦や小麦などの 穀類とその加工品及び砂糖類、菓子類などがある。 いも類は、糖質のほかビタミンB ₁ 、ビタミンCなども 比較的多く含まれる。 脂肪性エネルギー源となる食品。 大豆油、米油などの植物油及びマーガリン並びに バター、ラードなどの動物脂及びマヨネーズ、 ドレッシングなどの多脂性食品が含まれる。	赤 緑 黄
食べる者の 量的把握 (一般人の 場合)	目に見えない (栄養成分表示 がされているも のは含有量がわ かる)	料理の中に分散しているので重量の把握が難しい。			
作る者の 量的把握 (一般家庭の 場合、及び 外食、中食業 者の場合)	食品成分表や 分析結果から 把握できる (一般の家庭で は難しい)	つくるときに、食材の重量を計算すれば、把握できる。 一般飲食店での正しい把握は、管理栄養士の援助なしには難しい。 (健康づくり協力店の実施状況から)			
健康の維持等 の観点から 望ましい 摂取量の目安	食事摂取基準	食事摂取基準に基づく食品構成			

3. 活用するために

具体的な料理

食事バランスガイドでのグループ(料理グループ)

ごはん パン 麺		ごはん、パン、麺、パスタなどを 主材料とする料理 (主に炭水化物の供給源)	主食
焼き魚 ハンバーグ 卵焼き 冷やっこ		肉、魚、卵、大豆製品などを 主材料とした料理 (主にたんぱく質の供給源)	主菜
サラダ 煮物		野菜、いも、豆類、きのこ、 海藻などを主材料とした料理 (ビタミン、ミネラル、 食物繊維の供給源)	副菜
牛乳 ヨーグルト		牛乳・乳製品 (主にカルシウムの供給源)	牛乳・乳製品
りんご みかん		果物 (主にビタミンC、カリウムの供給源)	果物
チョコレート ケーキ ジュース		菓子・嗜好飲料 (楽しく適度にとりたいもの)	菓子・嗜好飲料
揚げ物 佃煮		油脂・調味料 (調理形態によってはとりすぎに注意)	油脂・調味料

食卓、外食、惣菜など食べる時にしている状態のもの。

1回の食事食べる量を、料理類別に、標準的な量(SV数)と比較することにより、適量か否かをおおよそ把握できる。
生活の中で繰り返し、こうした情報にふれることで、特別の学習をしなくても、
感覚的にわかって使えるようになる可能性大。

1料理の提供量を標準的な量(SV数)と比較することにより適切な量の提供ができる。

食材の細かい部分の違いは捨象して使うことができるので
一般飲食店が表示をする場合にも、その日の食材の仕入れ状況に対応したメニュー変更が容易にできる。
(栄養成分表示では、これが難しいため普及しにくいという課題がある)

食事バランスガイド

食事摂取基準、食品構成等をふまえた、料理グループ毎の摂取の目安を示す
数値(SV数)で示される