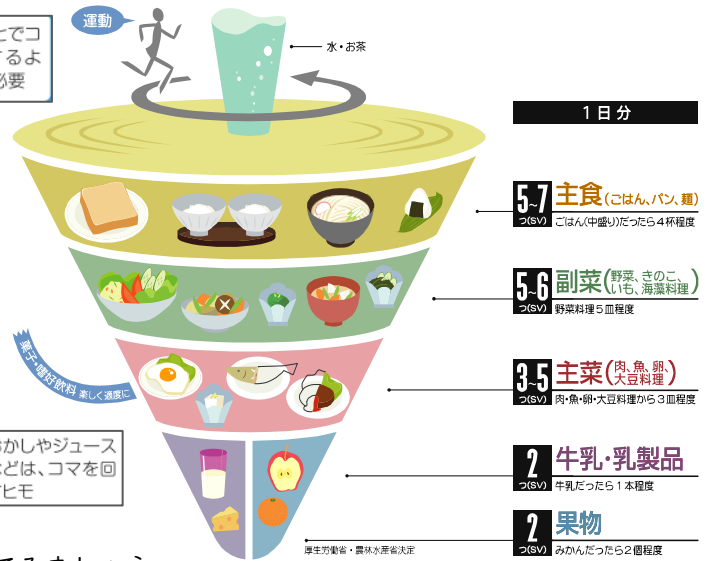


～「食事バランスガイド」をもとに食事内容を見直してみよう～

「食事バランスガイド」は、厚生労働省が提案している、健康的な食事の摂り方の指針です。栄養バランスのよい食事の摂り方を、わかりやすくイラストにまとめたもので、料理のジャンル別の摂取目安量が、コマの形に当てはめられています。コマの形になるようなバランスで食事を摂り、適度な運動をすることでコマがバランスよく回転する、ということが示されています。

「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）で構成されていて、この中のどれかが多すぎたり、少なすぎたりするとコマが倒れてしまいます。どんな料理をどのくらいの量食べれば理想のコマの形になるのか、下の表を参考にしながら食事をしてみましょう。

回転することでコマが安定するように運動も必要



(「食事バランスガイド」厚生労働省より)

1日の目安量 ※2,200±200kcalの場合	料理の「つ(SV)」目安
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	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 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 = スパゲティ
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	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具だくさんのみそ汁 = ほうれんそうのおひたし = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこのソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = いもの煮ころがし
3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き 2つ分 = 焼き魚 = 魚のフライ = マグロとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉の唐揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	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
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = ミカン1個 = リンゴ半分 = カキ1個 = ナシ半分 = ブドウ半房 = モモ1個

※1日に食べる量の目安にしてください。食べる量は年齢や活動量によって異なります(これは一般成人の目安です)

今月のおすすめレシピ ～パンフキンタルト～

【材料】6個分

- かぼちゃペースト 150g
- 卵・牛乳 各 30g
- 砂糖 25g
- 小麦粉 20g
- バター 10g
- タルトカップ(直径約6cm) 6個

【作り方】

- ① 人肌に温めた牛乳に、砂糖、バターを加え良く混ぜる。
- ② ①にかぼちゃペースト、卵を加え、良く混ぜる。
- ③ ②に小麦粉をふるいながら加え、混ぜ合わせる。
- ④ タルトカップに入れ、170～180℃のオーブンで15～20分焼く。

* 焼く温度や時間は、様子を見て調整してください。

* かぼちゃの皮をおいて蒸してから、つぶしてペースト状にしてください。

11月5日にさいたま市で「ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催予定です。そこで、25日の給食では、フランスにちなんだ献立を出す予定です。お楽しみに♪

