

平成21年度^{ゆめ}未来づくり食育事業

食事バランスビンゴカード

活用ガイド

はじめに

普及していただく方へ

- ◇ 普及者向けパワーポイント資料「普及していただく方へ」

食事バランスビンゴカードの普及の仕方

- ◇ 食事バランスビンゴカードを活用した「食育教室」のプログラム例
- ◇ 児童向けパワーポイント資料
「食事バランスビンゴカードの使い方」
- ◇ 食事バランスビンゴカードの使い方（児童向け説明資料）
- ◇ きろく用紙（児童向け記録用紙）
- ◇ 参考：料理の数え方

平成21年10月
福島県保健福祉部健康増進課



はじめに

近年、野菜の摂取不足や脂肪や塩分の取り過ぎ等のアンバランスな食生活に起因する生活習慣病が増加し、本県では、死亡率に占めるがん、心疾患、脳血管疾患等の生活習慣病が約6割となっています。

一方、平成19年度食育に関する実態調査によると、本県の幼児は約1割が朝食を欠食しており、また、2割もの幼児が大人のいない食卓で朝食を食べていることがわかりました。さらに、平成20年度学校保健統計調査による肥満傾向児の出現率は、多くの年代で高い傾向にあり、5歳児では全国1位、6歳、8歳、10歳児ではいずれも3位となっています。

食生活に関わるこうした課題を放置することは、将来の心身の健康状態の悪化を招くとともに、こうして育った子どもたちが次の時代を担う親になることによって、現在の食生活習慣が引き継がれ、今以上に県民全体の健康がそこなわれていくことが懸念されます。

このため、県では、子どもたちの望ましい食環境を整えることを目的に、平成21年度から「未来（ゆめ）づくり食育事業」に取り組み、小さな年代からの食育を推進しているところです。

今般、この事業では、毎日、三食の食事を児童がバランスよく食べる習慣づけを図るため、「食事バランスガイド」の考え方を取り入れた児童向けの食育教材「食事バランスビンゴカード」を作成いたしました。

今後は、この「食事バランスビンゴカード」を食育に関わる保健・教育・農林水産関係者、食品関係事業者、NPO、ボランティア、市町村等の方々に広く、様々な場面で活用いただき、児童に対する食育教材として県内一円に普及していただきたいと考えております。

当「活用ガイド」は、普及していただきます皆様「食事バランスビンゴカード」を御理解いただき、具体的な普及方法等を紹介することで取り組みやすくなるようにとの目的で作成しておりますので、ぜひ御活用いただきたいと思います。

子どもを取り巻く多くの関係者とともに、「選んで食べよう！」のスローガンの下、食育運動として、「食事バランスビンゴカード」の普及を図り、福島県食育推進計画で掲げる「食を通してふくしまの未来を担う人を育てる」の実現を目指してまいりたいと思います。

平成21年10月

福島県保健福祉部長 阿久津 文作

普及していただく方へ

- ◇ 「食事バランスビンゴカード」は、小学校低学年～中学年（6～9歳）児童を対象に作成しております。一人一人の年齢や体の大きさ、日々の活動量等を考慮して1日にとるべき「いくつ」を決めるようにしてください。また、その日の体調によっても柔軟な対応をお願いします。

- ◇ 想定される「食育教室」を例示しておりますが、これ以外にも子どもと関われる様々な機会を通して、当「ビンゴカード」を紹介していただければと思います。
また、使い方を1度でマスターすることはなかなか容易ではないと思います。
まずは、子どもに当「ビンゴカード」への関心を持たせることが大切ですので、できる限り、楽しい、おもしろいと感じられるような雰囲気づくりを心がけ、御指導願います。

- ◇ 子どもに対する指導とともに、保護者に対してもできる限り当「ビンゴカード」を普及していただくことを通し、バランスのとれた食生活が家庭全体に広がるようにしていただきたいと思います。
なお、「大人向け食事バランスビンゴカード」も別途作成しておりますので、併せて御活用いただければと思います。

- ◇ 当「ビンゴカード」は、保健福祉事務所をはじめとし、農林、教育関係事務所、市町村、福島県食育推進ネットワーク関係団体等に一定部数を配付いたします。
また、当「活用ガイド」は普及者向けですので、子ども用の説明資料、記録用紙などは、「活用ガイド」内の資料を必要枚数印刷してお使いいただきたいと思います。
また、同資料、記録用紙、普及者向けパワーポイント及び児童向けパワーポイント等は、下記の県ホームページからダウンロードしてお使いいただけます。

<http://www.pref.fukushima.jp/kenko/21bingo/21bingo.htm>

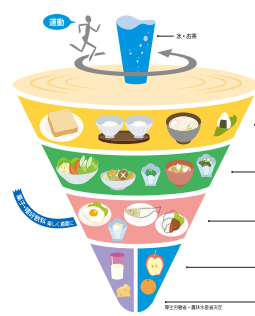
- ◇ 「食事バランスビンゴカード」及び「活用ガイド」は、保健福祉部、農林水産部、教育庁が連携し、ワーキングを開催し作成いたしました。今後、多くの皆様の御協力をいただきながら普及を図ってまいります。うまかった事例や不都合であった点、御意見などもお知らせいただければ幸いです。

■普及者向けパワーポイント資料

普及していただく方へ

- ◇「**食事バランスピンゴカード**」は、厚生労働省・農林水産省が作成した「**食事バランスガイド**」をもとに、子どもたちが活用しやすいよう、ピンゴカード形式に作り替えた食育教材です。
- ◇1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、子どもたちの理解を促し、毎日の食事の選択に役立てることを目的に普及していただきます。
- ◇まずは、考え方の基礎となる「**食事バランスガイド**」について、御理解いただきたいと思えます。

1 「食事バランスガイド」とは？



食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5.7 主食(ごはん、パン、麺) 200gの炭水化物から5.7食分	1つ = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、うどん1杯、もりそば1杯、スシパーティー
5.6 副菜(肉、魚、卵、大豆、海藻類) 100gの肉・魚・卵・大豆・海藻類から5.6食分	1つ = 鶏肉(皮なし)100g、豚肉(皮なし)100g、牛肉(赤身)100g、魚(白身)100g、卵(中)1個、豆腐(絹)100g、大豆(水煮)100g、海藻類(乾燥)100g 2つ = 鶏肉(皮なし)200g、豚肉(皮なし)200g、牛肉(赤身)200g、魚(白身)200g、卵(中)2個、豆腐(絹)200g、大豆(水煮)200g、海藻類(乾燥)200g
3.5 主菜(肉、魚、卵) 100gの肉・魚・卵から3.5食分	1つ = 鶏肉(皮なし)100g、豚肉(皮なし)100g、牛肉(赤身)100g、魚(白身)100g、卵(中)1個 2つ = 鶏肉(皮なし)200g、豚肉(皮なし)200g、牛肉(赤身)200g、魚(白身)200g、卵(中)2個
2 牛乳・乳製品 100gの牛乳・乳製品から2食分	1つ = 牛乳100ml、ヨーグルト(プレーン)100g、チーズ(ナチュラル)100g 2つ = 牛乳200ml、ヨーグルト(プレーン)200g、チーズ(ナチュラル)200g
2 果物 100gの果物から2食分	1つ = りんご1個、バナナ1本、みかん1個、葡萄(房)1房、いちご(房)1房、オレンジ1個、梨1個、柿1個、桃1個、ぶどう(房)1房、葡萄(房)1房、いちご(房)1房、オレンジ1個、梨1個、柿1個、桃1個、ぶどう(房)1房

2 食事と運動のバランスをコマで表現



バランスのとれた食生活を実践するため、食事と運動のバランスをコマのイラストにより、表現しています。

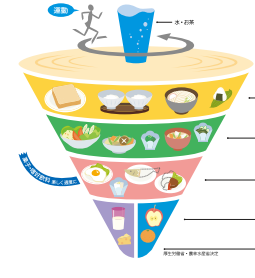
食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。

また、コマの回転は運動することで安定することを表しています。

食事の基本を身につける上で、広く活用したい教材です。

3 食事バランスガイドの特徴

1日分の食事を **主食/副菜/主菜/牛乳・乳製品/果物** の5つの料理区分で表現し、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いています。欠かすことのできない水・お茶、菓子・嗜好飲料、運動についてもイラストで表現しています。



食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5.7 主食(ごはん、パン、麺) 200gの炭水化物から5.7食分	1つ = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、うどん1杯、もりそば1杯、スシパーティー
5.6 副菜(肉、魚、卵、大豆、海藻類) 100gの肉・魚・卵・大豆・海藻類から5.6食分	1つ = 鶏肉(皮なし)100g、豚肉(皮なし)100g、牛肉(赤身)100g、魚(白身)100g、卵(中)1個、豆腐(絹)100g、大豆(水煮)100g、海藻類(乾燥)100g 2つ = 鶏肉(皮なし)200g、豚肉(皮なし)200g、牛肉(赤身)200g、魚(白身)200g、卵(中)2個、豆腐(絹)200g、大豆(水煮)200g、海藻類(乾燥)200g
3.5 主菜(肉、魚、卵) 100gの肉・魚・卵から3.5食分	1つ = 鶏肉(皮なし)100g、豚肉(皮なし)100g、牛肉(赤身)100g、魚(白身)100g、卵(中)1個 2つ = 鶏肉(皮なし)200g、豚肉(皮なし)200g、牛肉(赤身)200g、魚(白身)200g、卵(中)2個
2 牛乳・乳製品 100gの牛乳・乳製品から2食分	1つ = 牛乳100ml、ヨーグルト(プレーン)100g、チーズ(ナチュラル)100g 2つ = 牛乳200ml、ヨーグルト(プレーン)200g、チーズ(ナチュラル)200g
2 果物 100gの果物から2食分	1つ = りんご1個、バナナ1本、みかん1個、葡萄(房)1房、いちご(房)1房、オレンジ1個、梨1個、柿1個、桃1個、ぶどう(房)1房

4 主食

【料理区分】 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)

食事の中心、他の料理をつなぐ役割。

【量の目安】 基本形の場合
1日 = 5~7つ (SV)

1つ = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個
1.5つ = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、うどん1杯、もりそば1杯、スシパーティー

1つ (SV)の基準 = 主材料の炭水化物 約40g
おにぎり1個が「1つ」の基準です。
ごはん100gに相当する量の「物差し」として

5 副菜

【料理区分】 野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理。(各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源) 食事に色や味の多様性をもたらす。

【量の目安】 基本形の場合
1日 = 5~6つ (SV)

1つ = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢物、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、大豆、きのこソテー
2つ = 野菜の煮物、野菜炒め、手の焼くころがし

1つ (SV) = 主材料の重量 約70g

■普及者向けパワーポイント資料

6

主菜

【料理区分】肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理。(主食と並んで食事の中心的な位置を占める。)

【量の目安】「基本形の場合」
1日=3~5つ (SV)

(注) 主菜を選択する際は、脂肪やエネルギー過剰摂取を避けるよう注意が必要

1つ分 = 肉、魚、卵、大豆製品

2つ分 = 焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとじの焼魚

3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

1つ (SV)の基準=主材料のたんぱく質 約60g
鶏卵1個に相当する量の「物差し」として

7

牛乳・乳製品

【料理区分】牛乳、ヨーグルト、チーズなど。(カルシウムの供給源)

【量の目安】「基本形の場合」
1日=2つ (SV)

1つ分 = 特コウ粉、チーズかけ、アイスチーズ、ヨーグルト、牛乳

2つ分 = 牛乳1本

1つ (SV)の基準=カルシウム 約100mg
牛乳100mlに相当する量の「物差し」として

8

果物

【料理区分】りんご、みかん、すいか、いちごなど。(ビタミンC、カリウムの供給源)

【量の目安】「基本形の場合」
1日=2つ (SV)

1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半握、いちご1握

1つ (SV)の基準=主材料の重量 約100g

9

【水分は軸】

水・お茶は、食事の中で欠かせないものであり、十分に量をとる必要があることから象徴的なイメージのコマの軸として表現しています。

【運動】

「運動する」ことによってコマは安定して回ることを表現しています。
適度な運動習慣を身につけることが大切です。

10

【コマを回すためのヒモ】

菓子・嗜好飲料は楽しみながら適度にとる必要があることから、コマを回すためのヒモとして表現しており、「楽しく適度に」というメッセージがついています。
1日200kcal程度までの摂取を目安にしてください。

【200kcalの目安】

せんべい 中3~4枚 / ショートケーキ 小1個
アイスクリーム 1個 (120g) / 日本酒 銀子1本(200ml)
ビール 缶1本半(500ml) / グラスワイン 1杯 (260ml)
焼酎 (ストレート) コップ半分 (100ml)

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

11

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

【5.7 主食(ごはん、パン、麺)】
15g(1食あたり) 200g(1日あたり)

【5.6 副菜(肉、魚、卵、大豆製品)】
20g(1食あたり) 200g(1日あたり)

【9.5 主菜(肉、魚、卵)】
10g(1食あたり) 200g(1日あたり)

【7 牛乳・乳製品】
100g(1食あたり) 200g(1日あたり)

【7 果物】
100g(1食あたり) 200g(1日あたり)

油脂・調味料については、基本的に料理の中に使用されているものであることから、イラストには表現していません。
料理を選ぶ際は、カロリー、脂質、塩分の表示を併せてチェックし、油脂や塩分の多い料理を食べ過ぎない注意が必要です。

食事バランスビンゴカードの普及の仕方

● 食事バランスビンゴカードを活用した「食育教室」のプログラム例

目 標

児童及び家庭において食事を提供する保護者が、食事バランスビンゴカードの使い方を理解するとともに、活用することでバランスのよい食生活を考え、積極的に取り組む意欲を高める。

また、公民館活動の指導者にも食事バランスビンゴカードの活用方法を理解していただき、児童への指導に役立ててもらおう。

内 容

パターン① 学校の保護者会（教養講座・試食会・就学时健診等）を想定
保護者対象 所要時間45分

- 子どもたちの実態を知る。健康を維持する上での食事の大切さを学ぶ。
- ビンゴカードの使い方を学ぶ。
- ある1日の食事を例にそれが適当かどうかを考える。 等

パターン② 公民館の親子教室を想定
児童・保護者対象 所要時間30分

- 今日食べた朝食やおやつと、これから調理実習をして食べる料理を合わせ、1日に必要な食事バランスとの比較を試みる。 等
- その後、バランスのとれた料理をみんなで調理し、おいしく食べる。

パターン③ 公民館の少年教室を想定
児童・指導者対象 所要時間60分

- キャンプ等の食事メニューを考えるに当たり、ビンゴカードを用いてバランスを考える。 等

その他

このプログラムは、子どもの食事についてのものであるが、保護者と子どもが共に学ぶことによって、子どもだけでなく大人も食事に対して関心を持ち、家族全体の食事がよりよくなっていくことが期待できる。

パターン①の進め方例

学校の保護者会（教養講座・試食会・就学時健診等）を想定 【保護者対象：45分】

- ・子どもたちの実態を知る。健康を維持する上での食事の大切さを学ぶ。
- ・ビンゴカードの使い方を学ぶ。
- ・ある1日の食事を例にそれが適当かどうかを考える。 等

時間	タイトル	内容（説明）	媒体等
2分	導入	1 あいさつ、自己紹介 2 目的の説明	ビンゴカードの使い方、記録用紙を配布しておく
10分	子どもの食事の実態と健康課題	3 お子さんの好きな食べ物、食べられない食べ物、嫌いな食べ物は、何ですか。 4 子どもたちが好きなメニュー、そうでないメニューはこんなメニューです。 5 今、子供たちの食生活には、こんな問題があるといわれています。 6 生涯を健康で生活するためには、子どもの時期にバランスのとれた食習慣を身につけることが重要です。	子どもの各種実態調査結果など【別紙参照：本県の子どもの現状の一例】
13分	ビンゴカードの説明	7 ビンゴカードの活用について、ご紹介します。ご家庭でも子どもさんと一緒に食事バランスをチェックしてみてください。 8 ビンゴカードとは、こういうものです。 ※主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の分類、おやつのお考え方	ビンゴカードを配布 パワーポイント
15分	バランスチェック	9 それでは、昨日の食事のバランスを確認してみましよう。朝、夕、おやつに子どもさんが食べたものを書き出してみてください。 10 昨日の給食は○○と△△でした。 11 1日に食べた食事の「いくつ」を「料理の数え方」で確認します。 12 「いくつ」に合わせてカードを折ります。 13 バランスがとれていたか確認します。 ※感想	ビンゴカードの使い方、記録用紙 鉛筆、色鉛筆 (料理の数え方) 会場を回って書き方をチェック
5分	まとめ	14 バランスをとるためには、毎食のバランス、給食とのバランスも考えて、できるだけ、セットメニューを心がけてください。 15 早寝早起き朝ごはんを心がけ、望ましい生活リズムが身に付くようにしてください。	

パターン②の進め方例

公民館の親子教室を想定 【児童と保護者対象：30分】

- ・ 今日食べた朝食やおやつと、これから調理実習をして食べる料理を合わせ、一日に必要な料理のバランスを考える。
- ・ その後、バランスのとれた料理をみんなで調理し、おいしく食べる。 等

時間	タイトル	内容（説明）	媒体等
1分	導入	1 あいさつ、自己紹介	ビンゴカードの使い方、記録用紙を配布しておく
3分	朝ごはん、三食の大切さについて	2 目的の説明 3 みんな、朝ごはんは食べましたか。 4 朝ごはんは元気な1日をスタートするのに必要な栄養をとるために、なくてはならないものです。毎日しっかり食べるようにしましょう。 5 食事は、朝ごはんだけでなく、昼、夜と規則正しく、食事バランスを考えて食べることが大切です。 6 毎日の食事バランスを確認するために、とてもよいものがあります。今日はみんなに、その方法を紹介します。	
12分	ビンゴカードの説明	7 これがビンゴカードです。ビンゴカードとはこういうものです。 ※主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の分類、おやつを考え方	
13分	バランスチェック (児童・保護者)	8 それでは、お家の人と一緒に、今日の食事バランスをチェックしてみてください。 9 今日、これまでに食べたものを書き出しましょう。 10 次に、これから、作る料理も合わせて書き出しましょう。 11 全部の料理と、おやつ「いくつ」を「料理の数え方」で確認しましょう。 12 「いくつ」に合わせてカードを折りましょう。 13 バランスがとれているか確認しましょう。 14 夕食には、何色グループの料理をいくつ食べたらいかがわかりましたか。 ※感想	パワーポイント ビンゴカードの使い方、記録用紙 鉛筆、色鉛筆 (料理の数え方) 会場を回って書けているかチェック
1分	まとめ	15 これからも、お家で毎日の食事のバランスを確認してみてください。 16 それでは、みんなで、○○や△△を楽しく、おいしく作りましょう。	

パターン③の進め方例

公民館の少年教室を想定 【児童と指導者対象：60分】

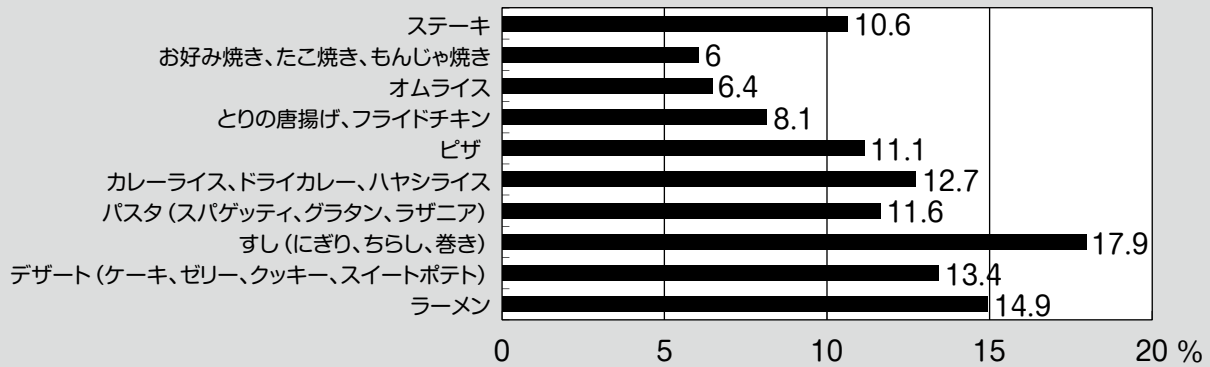
- ・キャンプ等の食事メニューを考えるにあたり、ビンゴカードを用いてバランスを考える。 等

時間	タイトル	内容（説明）	媒体等
1分	導入	1 あいさつ、自己紹介	ビンゴカードの使い方、記録用紙を配布しておく
3分	何が食べたいか	2 目的の説明 3 キャンプでは、みんなが自分たちの食事の準備をします。今から楽しみですね。 4 どんなものを作りたいですか。食べたいですか。 5 みんなが元気でキャンプ活動をするには、好きな食べ物ばかりでなく、栄養のバランスを考えた食事を作ることが大切です。 6 これから、おいしくて、元気のでる食事のメニューを考えてもらいますが、その前に、バランスをとるために、みんなによいものを紹介しましょう。ビンゴカードです。	
13分	ビンゴカードの説明	7 ビンゴカードとはこういうものです。 ※主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の分類、おやつのお考え方	
20分	メニューの作成	8 それでは、まず、作って食べたい1日の食事のメニューを各グループで考えてみましょう。	ビンゴカードの使い方
13分	バランスチェック	9 おいしそうなメニューができたようですね。では、ビンゴカードでバランスの確認をしてみましょう。 10 食事の「いくつ」を「料理の数え方」で確認します。 11 「いくつ」に合わせてカードを折ります。 12 バランスはとれていましたか。	記録用紙 鉛筆、色鉛筆 (料理の数え方) 会場を回って書けているかをチェック
8分	メニューの修正	13 あまり、バランスがとれていないときは、もう一度メニューを考えなおしてみましょう。	基本食材と調味料の提示
2分	まとめ	14 キャンプの時だけでなく、毎日のごはんもビンゴカードを使ってチェックし、バランスよく食べると、病気になりにくい健康な体になります。 15 ぜひ、お家の人にも教えてあげて、一緒に毎日の食事のバランスをチェックして、おいしく、上手に食べてください。	

別紙

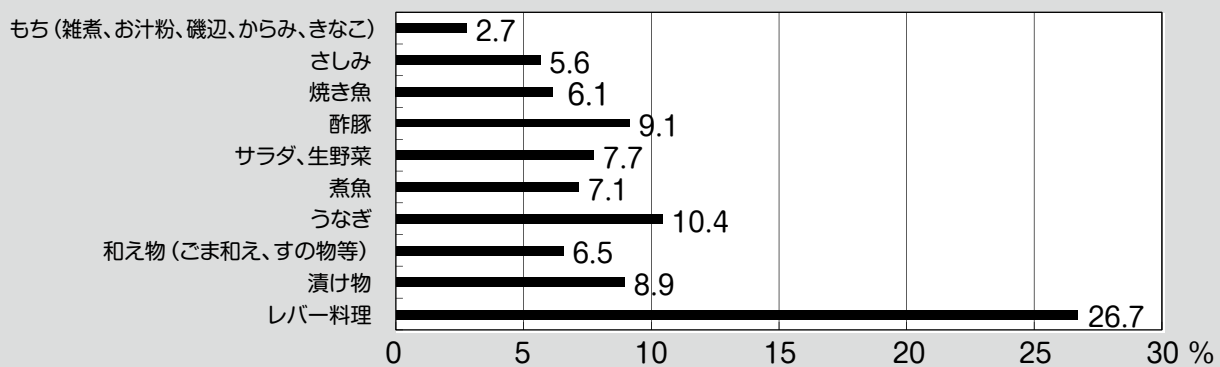
【 本県の子どもの現状の一例 】

好きな料理は何ですか？（小学5年生） <H18県教委食生活等実態調査>



※上位には、いずれも主食となるすし、ラーメン、カレーライス、パスタ等が上げられている。これらの料理は1品でも食事となるものが多く、主食、副菜、主菜の日本型の食事形態とはなりにくいことから、栄養バランスがとりにくい。また、肉類が好まれており、高脂肪、高エネルギーの料理が多く、こうした料理ばかりを食べ続けることで、健康への影響が危惧される。

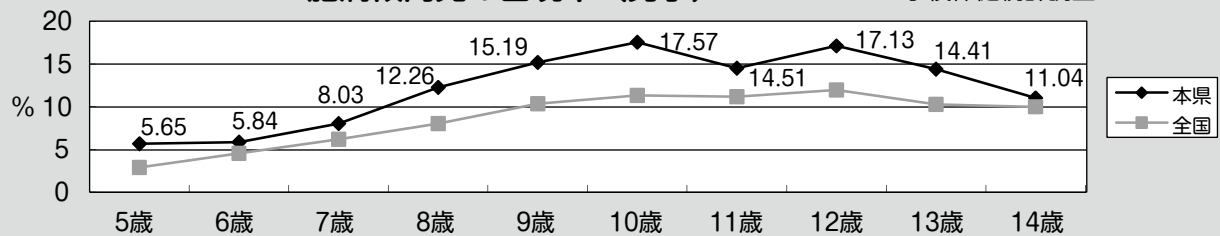
嫌いな料理は何ですか？（小学5年生） <H18県教委食生活等実態調査>



※日本型食生活に欠かせない煮魚や和え物が好まれない傾向にある。家庭の食卓に上がる頻度との関連も考えられる。また、嫌いな食べ物としては、梅干し、ゴーヤ、セロリ等、においや癖のある味のものがあげられており、幼い頃から、多様な食材を食べさせる機会を増やすことが重要である。

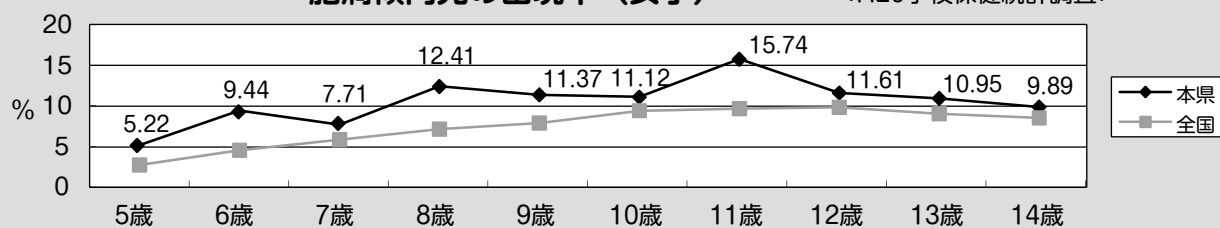
肥満傾向児の出現率（男子）

<H20学校保健統計調査>



肥満傾向児の出現率（女子）

<H20学校保健統計調査>



■児童向けパワーポイント資料

ほくの&わたしの食事バランスは？

ビンゴカードでたのしくチャレンジ！

食事バランス ビンゴカード の使い方

食事バランスビンゴカードとは



食事バランスガイドをかつようしたビンゴカードです。

みんなが1日に「何を」「どれくらい」食べたのか、または、食べたらいのかを楽しくかくにんすることができます。

食事バランスガイドとは？



- 食事を「主食」「副菜」「主菜」「ぎゅうにゅう・ゆせいひん」「果物」の5つのグループにわけています。
- コマのじくは体に必要な水分をあらわしています。

食事バランスガイドとは？



- 運動することで、コマは安定してまわります。
- コマをまわすヒモは、食生活の楽しみとして食べるお菓子やドリンクをあらわしています。1日に200キロカロリーまでにしましょう。



さあ、食事バランスビンゴカードを使って、「何を」「どれくらい」食べたらいかをみんなでかくにんしてみましょー！！

※食事バランスビンゴカードは、6～9さいのみんなを対象にしています。

1 1日に自分がどれくらい食べたらよいか「いくつ」をかくにんしよう。

★年れいが大きい人、たくさん運動する人は、主食、副菜、主菜を多めに。そうでない人は、少なめにしましょう。

■児童向けパワーポイント資料

年齢	6~9 さい		
エネルギー	1600	1800	2000
主食 (しじょく)	4~5 つ		
副菜 (ふくさい)	5~6 つ		
主菜 (しゅさい)	3~4 つ		
ぎゅう・にゅう せいひん	2 つ		
果物 (くだもの)	2 つ		

2 自分の食べた料理名やおやつ
の「いくつ」をかくにんしよう。

★朝食、昼食、夕食で食べた料理名やおやつを、紙にかきだします。

★「料理の献え方」をみながら、自分の食べた料理やおやつの「いくつ」をかくにんします。

3 いくつにあわせて、ビンゴカードをおってみよう。

★「主食」きいろ
★「副菜」みどり
★「主菜」ピンク
★「ぎゅうにゅう・にゅうせいひん」むらさき
★「果物」みずいろ

色分けされている色にあわせてビンゴゲームのようにおります。

4 1日に食べた食事のバランスがとれていたかをかくにんしよう。

- 色分けしたところが「いくつ」おれたかで、バランスがとれたかどうかわかります。
- バランスがよければ、コマはじょうずにまわります。

あなたのコマはうまくまわったかな？



食事バランスビンゴカードの使い方

ぼくの&わたしの
食事バランスは...??

ビンゴカードで
楽しくチャレンジ!!

- ◆食事バランスビンゴカードは、みんなが1日に「何を」「どれくらい」食べたのか、また、食べたらよいかを、楽しく、かくにんできるカードです。
- ◆けんこうで元気に過ごすためには、毎日の食事をバランスよく食べることが大切です!!
主食(きいろ)、副菜(みどり)、主菜(ピンク)、ぎゅうにゅう・にゅうせいひん(むらさき)、果物(みずいろ)の5つのグループのものを、すべてバランスよく食べているかな?
- ◆さあ、食事バランスビンゴカードを使って、毎日「何を」「どれくらい」食べたらいいのか、みんなでかくにんしてみましょう。(^^)/

1 1日に自分がどれくらい食べたらよいか(てきりょう:いくつ)を、かくにんしましょう。

年れい	6~9さい			自分のてきりょう(いくつ)
エネルギー	1600	1800	2000	
主食(しゅしょく)	4~5つ			
副菜(ふくさい)	5~6つ			
主菜(しゅさい)	3~4つ			
ぎゅうにゅう・にゅうせいひん	2つ			
果物(くだもの)	2つ			

2 料理名やおやつを「きろく用紙」の□の中に書いて、自分が食べた「いくつ」をかくにんしましょう。

- ★ 朝食、昼食、夕食で食べた料理名やおやつを紙にかきだします。
- ★ 『料理の数え方』をみながら、自分が食べた料理やおやつの「いくつ」をかくにんします。
- ★ 「いくつ」をかくにんできたら、○に色をぬります。

3 「いくつ」(色をぬった○の数)にあわせて、ビンゴカードをおってみましょう。

- ★ 「主食」きいろ、「副菜」みどり、「主菜」ピンク、「ぎゅうにゅう・にゅうせいひん」むらさき、「果物」みずいろのところを、いくつにあわせて、ビンゴゲームのようにおります。

4 1日に食べた食事のバランスがとれていたかを、かくにんしましょう。

- ★ 色分けしたところがいくつおれたかで、バランスがとれているかがわかります。






きろく用紙 ようし

が 月 日 記入 きにゅう 年 組 名前 ねん くみ なまえ

あさ ひる ゆう あさ ひる ゆう しょくじ た しょくじ た りょうり りょうり なまえ なまえ りょうりめい りょうりめい
 『朝・昼・夕の食事で食べた料理やおやつの名前を、『料理名』や
 『おやつ』の□の中にかいて、1日の食事やおやつで、何色グルー
 プ（主食、副菜、主菜、ぎゅうにゅう・にゅうせいひん、果物）を
 「いくつ」食べたのか、○に色をぬってかくにんしてみよう。

★しゅじょく主食は「きいろきいろ」、ふくさい副菜は「みどりみどり」、しゅさい主菜は「ピンクピンク」、ぎゅうにゅうぎゅうにゅう・にゅうせいひんにゅうせいひん
 は「むらさきむらさき」、くだもの果物は「みずいろみずいろ」で色をぬります。

★た食べた料理やおやつに、なにいろ何色グループが「いくつ」入っているのかは、「りょうり料理のかず数え方」で
 かくにんしてね。

	<small>た りょうり え</small> 食べた料理の絵をかこう!	<small>りょう り めい</small> 料理名	<small>主 食</small>	<small>副 菜</small>	<small>主 菜</small>	<small>牛 乳</small>	<small>果 物</small>
 朝 食			○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
 昼 食			○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
 夕 食			○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○

5つのグループの○は全部で ぜんぶ
 「いくつ」になったかな? つ つ つ つ つ

おやつには何を食べたかな?
 食べたものをかきだして
 みましよう。

『おやつ』



主食の目安量

料理の数え方

料理名	目安量	「つ (SV)」サイズ				料理名	目安量	「つ (SV)」サイズ						
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品			果物	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
 ごはん (小)	小もり	1						ハンバーガー※	1コ	1	2			
 ごはん (中)	中もり	1.5						かけうどん	どんぶり1ばい	2				
 ごはん (大)	大もり	2						ラーメン	どんぶり1ばい	2				
 おにぎり	1コ	1						チャーシューメン※	どんぶり1ばい	2	1	1		
 チャーハン※	大皿1	2	1	2				ざるそば	ざる1枚	2				
 カレーライス※	大皿1	2	2	2				マカロニグラタン※	グラタン皿1	1			2	
 親子丼※	どんぶり1ばい	2	1	2				スパゲッティ ナポリタン※	大皿1	2	1			
 すし (にぎり) ※	8コ	2		2				やきそば※	大皿1	1	2	1		
 カツ丼※	どんぶり1ばい	2	1	3				天ぷらうどん※	どんぶり1ばい	2		1		
 トースト	6枚切り	1						お好み焼き※	1枚	1	1	3		
 ロールパン	2コ	1	1	1	1			・ここに示した「つ (SV)」数は、大人が食べる量で表示しています。 ・※は、主食、副菜、主菜等と一緒にとれる料理です。 ・使用する材料の量によって「つ (SV)」数はかわります。						
 ミックスサンド イッチ※	2コ	1	1	1	1									

野菜、焼き豚がはいっています









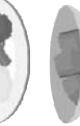













コンビニのおにぎりくらいのお大きいです

野菜は副菜、ハム、卵は主菜、チーズは乳製品にはいりません

野菜は副菜、豚肉、卵は主菜、さくらえびは主菜にはいりません



副菜の目安量
















料理名	目安量	「つ(SV)」サイズ				料理名	目安量	「つ(SV)」サイズ			
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品			果物	主食	副菜	主菜
 冷やしトマト	小皿1		1			 なすのしぎやき	中ばち1		2		
 ほうれん草お浸し	小ばち1		1			 キャベツの炒め物	中皿1		2		
 春菊のごまあえ	小ばち1		1			 野菜の天ぷら	中皿1		1		
 ゆでブロッコリーサラダ	小ばち1		1			 じゃがいものみそ汁	わん1 ばい		1		
 かぼちやの煮物	小ばち1		1			 里芋の煮物	中ばち1		2		
 根菜の汁 (野菜たっぷり)	わん1 ばい		1			 ポテトフライ	小皿1		1		
 きゅうりとわかめの酢の物	小ばち1		1			 ポテトサラダ	小ばち1		1		
 レタスときゅうりのサラダ	中皿1		1			 コロッケ	小2コ		2		
 野菜スープ	カップ1		1			 きのこのバター炒め	小ばち1		1		
 きんぴらごぼう	小ばち1		1			 ひじきの煮物	小ばち1		1		
 切り干し大根の煮物	小ばち1		1								
 野菜の煮物	中ばち1		2								

お肉がはいるときは、主菜に1SVとしてください

・ここに示した「つ(SV)」数は、大人が食べる量で表示しています。
 ・※は、副菜、主菜等と一緒にとれる料理です。使用する材料の量によって「つ(SV)」数はかわります。



主菜の目安量

料理名	目安量	「つ(SV)」サイズ				料理名	目安量	「つ(SV)」サイズ				
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品			果物	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品
	中2本			1			1切れ			2		
	小2コ		3	1			1尾			2		
	4～5コ			3			1人前		4	2		
	5～6コ		1	2			1切れ			2		
	3～4枚			3			1人前			1		
	中ばち1		3	1			卵1コ			1		
	1枚			3			卵2コ			2		
	中皿1		3	2	1		1/3丁 (100g)			1		
	1人前		1	3			1パック (30～50g)			1		
	中ばち1		2	3			中ばち1			2		
	1人前		2	4		<p>・ここに示した「つ(SV)」数は、大人が食べる量で表示しています。 ・※は、副菜、主菜等と一緒にとれる料理です。使用する材料の量によって「つ(SV)」数はかわります。</p>						
	1人前			2								

大根や人参の野菜が副菜、ちくわ、さつま揚げなどが主菜にはいります

卵1コが1SVです
2コ使うと2SVになります



牛乳・乳製品の目安量

料理名	目安量	「1つ(SV)」サイズ			
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品 果物
ヨーグルト	1コ				1
プロセスチーズ	スライスチーズ1枚				1
牛乳	1本 (200ml)				2



果物の目安量

料理名	目安量	「1つ(SV)」サイズ			
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品 果物
もも	1 / 2コ				1
みかん	1コ				1
りんご	1 / 2コ				1
なし	1 / 2コ				1
ぶどう	1 / 2房				1
かき	1コ				1

果物は100g
で1SVです



おやつ目安量

おやつ名	目安量	エネルギー (kcal)	おやつ名	目安量	エネルギー (kcal)
ポテトチップス	1袋 (90g)	500	ショートケーキ	1個 (90g)	310
コーンスナック	1袋 (90g)	470	シュークリーム	1個 (90g)	220
クラッカー	小5枚 (40g)	200	だいふくもち	1個 (50g)	120
ソフトクッキー	中3枚 (30g)	160	ゼリー	1個 (80g)	60

出典：「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル（第一出版編）

出典：五訂食品成分表計算