

つくば市食育推進計画

合言葉は **た の し い よ**

6月は食育月間です。そして毎月19日は食育の日です。

「食育」は、普段の生活の中で実践できます！

あなたも今日から「食育」を意識してみませんか。

た たいせつな1日のスタート、朝ごはんを食べましょう

朝食を食べるには、早寝早起きが大切です。
生活リズムを整えることは生活習慣改善の大きなカギとなります。

の 『農作物』つくばが育てた季節の恵を楽しみましょう

旬の食材や料理はその地域の伝統行事と結びついています。
地域の食文化を味わう機会を大切に、食に関する技術や文化を学びましょう。

し しっかり野菜を食べましょう

毎食の中に野菜のおかずを整えましょう。
1日5皿の野菜を目標にすると栄養バランスが整います。
しっかりつくばの野菜を食べましょう。

い いつも感謝の気持ちをもち

いただきます・ごちそうさまを言いましょう

命をもらった動植物、食に関わる人々がいて私たちは食べ物をいただいています。
食べ物を大事にする気持ちや、作ってくれた人に感謝の気持ちを表しましょう。

よ よくかんで、ますます元気いつまでも!! (噛ミング30)

一口30回以上噛むよう心がけましょう

つくば市公式HPには食育に関する情報や、レシピ、イベント情報等を掲載しています。



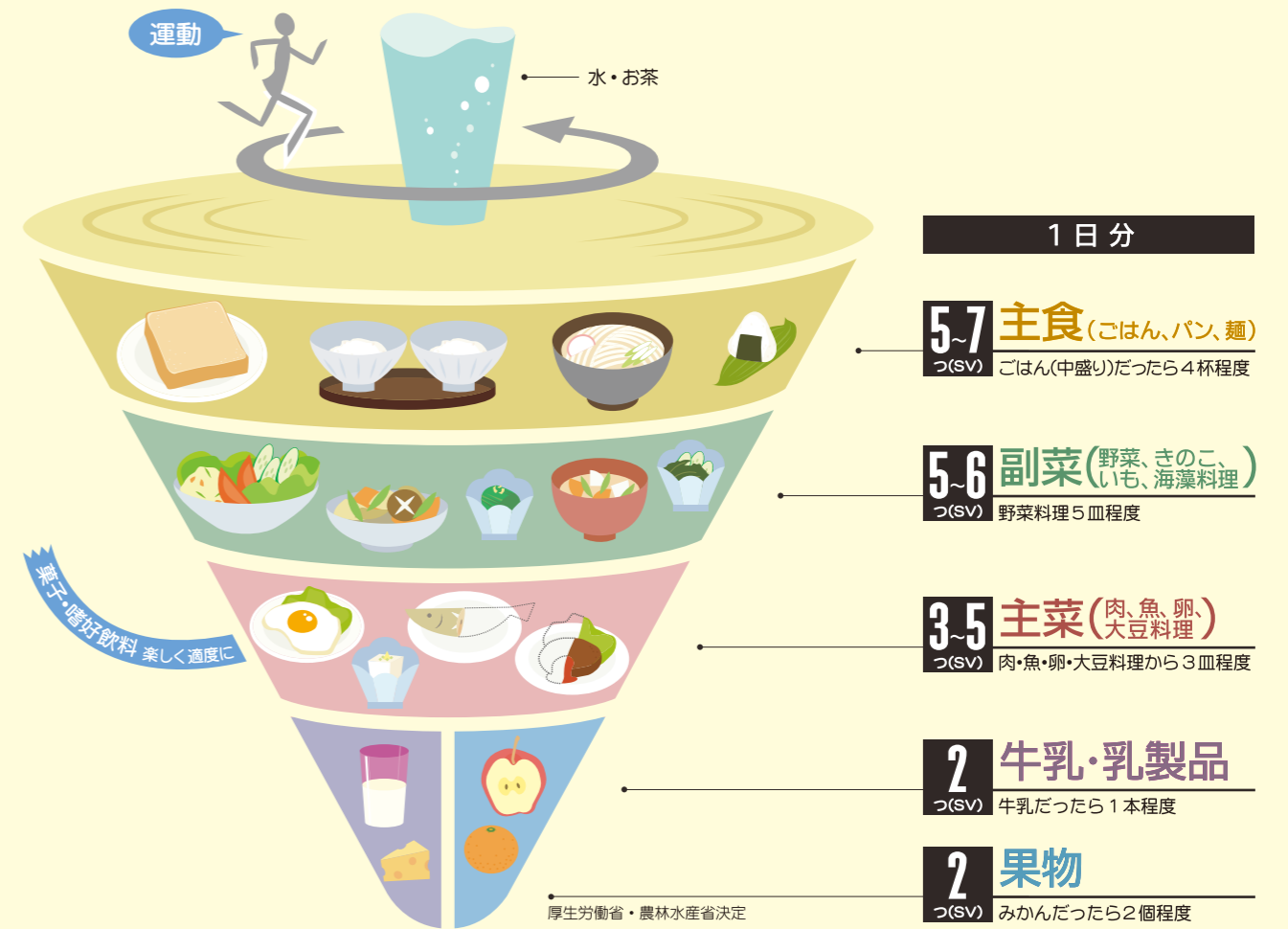
食育の推進に関する情報はこちら



管理栄養士考案のレシピ集はこちら

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



料理例	
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 = スパゲッティ
1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 貝たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = むじきの煮物 = 煮豆 = きごんてー	
2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし	
1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身	
3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ	
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
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	

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

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。
あなたのコマはうまく回っていますか？



1日の適量はこのくらい!

～主食・主菜・副菜は毎食そろえましょう～

たっぷり食べる

「野菜、藻類、きのこ類、こんにゃく」

1日の目標 350g

緑黄色野菜を両手に1杯 淡色野菜を両手に2杯



しっかり食べる

「肉、魚、卵、大豆製品」

1日分 両手に乗る程度



「牛乳・乳製品」

牛乳なら
コップ1杯 (200ml)



活動量で変える

「穀類」

毎食軽く1杯～1.5杯のごはん



× 3回

ごはん

「芋類」

中1個
(約100g)



ほどほどに食べる

「果物」

約200g

両手の輪の中に入る大きさ



～食べ過ぎ飲み過ぎに気を付けましょう～

お菓子

「和菓子、洋菓子、スナック菓子のうち、いずれか1つ 100kcal～200kcal」

和菓子

片手の輪に入る大きさ



洋菓子

片手のひらに乗る大きさ



スナック菓子

片手に乗る量



お酒

この中からどれか1つ

※週に2日は休肝日をもうけましょう。



日本酒
1合
(180ml)

焼酎(25度)
100ml

ワイン
2杯
(200ml)

ビール
ロング缶1本
(500ml)

ウイスキー
ダブル1杯
(60ml)

あぶら(油脂)

調理法を選びましょう。



揚げ物の中でも、一般に衣が厚いほど油を吸う量が大きくなります。

