

食育バランスシート

プログラムの概要・ねらい

近年「食」を取り巻く環境は大きく変わっている。現在の日本では、栄養バランスの崩れなどから、生活習慣病の予防が課題となっている。

「食の宝庫」として知られる千葉で、「食」や「農」について、体験を通して正しい知識と理解を深めることができる。

場所	レストラン森の木		
時間	食事時間（朝 7:30-9:00、昼 12:00-13:30、夜 17:15-19:15）		
値段	無料		
季節	年間	人数	何人でも
準備物	【利用者】食育シート、筆記用具 （食事メニュー表があると便利） 【自然の家】特になし		

①準備

事前に食育シートを必要数枚ページより印刷しておく。※自然の家で印刷を希望する場合は、料金が発生する。

②実施の流れ

初日の食事の前に、内容の説明をする。

- ・「おもに血や肉となり、体をつくるもとになる食品（赤色）」「体の調子を整え、病気をしないようにする食品（緑色）」「おもにエネルギーとなり体を動かすもとになる食品（黄色）」を確認する。
- ・メニュー表、アレルギー表、原材料表を確認し、食事のバランスや栄養素について事前学習することで、より深い学習を行うことができる。（メニュー表などは、千葉市少年自然の家ホームページよりダウンロード可能。<http://www.chiba-shizen.jp/moushikomi/download.html>）
- ・ホームページ上のメニュー表、バイキング台のメニューに、赤色、緑色、黄色が表示されている。

<食育バランスシートの使い方>

①食事の時に、何色のものをどれだけを食べたか『正の字』で記録しておく。

②食べ終わったら『正の字』を確認し、数を集計する。

③全ての色がバランスよく食べられるよう心掛ける。

※基本は、毎食『主食』+『主菜』+『副菜』である。主食、主菜（主なおかず）、副菜（つけ合わせ）をとると、自然に3色が組み合わせられ栄養素のバランスがとれる。

※①～③を食堂、又は部屋、学習室などで記録し、振り返りを行う。

※野外炊飯でも同様に行う。

血・肉・骨をつくる	
タンパク質	カルシウム
あじ・卵・豆腐（木綿）・牛肉（ロース）	牛乳・わかめ（干）・小魚
からだの調子を整える	
カロテン	ビタミンC
ほうれんそう・にんじん	キャベツ・きゅうり・たまねぎ・りんご・みかん
熱や力のもとになる	
炭水化物	脂肪
ごはん・食パン・じゃがいも・砂糖	植物油



③豊かな食生活 10 項目

- 1、食事を楽しむ。
- 2、1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを作る。
- 3、基本は、主食・主菜・副菜である。
- 4、ごはんなどの穀類をしっかりとる。
- 5、野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせるとる。
- 6、食塩や脂肪は控えめにする。
- 7、適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を考える。
- 8、食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も食べる。
- 9、調理や保全を上手にして無駄や廃棄を少なくする。
- 10、自分の生活を見直してみる。

食育バランスシート

～バランスの良い食事を心がけよう～



Let's Charenge !

がっ 月	にち 日 ()	わたししょくじ 私の食事バランス		
		みどり	きいろ	あか
ちょうしょく 朝食		個	個	個
ちゅうしょく 昼食		個	個	個
ゆうしょく 夕食		個	個	個

がっ 月	にち 日 ()	わたししょくじ 私の食事バランス		
		みどり	きいろ	あか
ちょうしょく 朝食		個	個	個
ちゅうしょく 昼食		個	個	個
ゆうしょく 夕食		個	個	個

がっ 月	にち 日 ()	わたししょくじ 私の食事バランス		
		みどり	きいろ	あか
ちょうしょく 朝食		個	個	個
ちゅうしょく 昼食		個	個	個
ゆうしょく 夕食		個	個	個

● おもとに体の調子を整え、病気をしないようにする

● おもとにエネルギーとなり、体を動かすものになる

● おもとに血や肉となり、体をつくるものになる