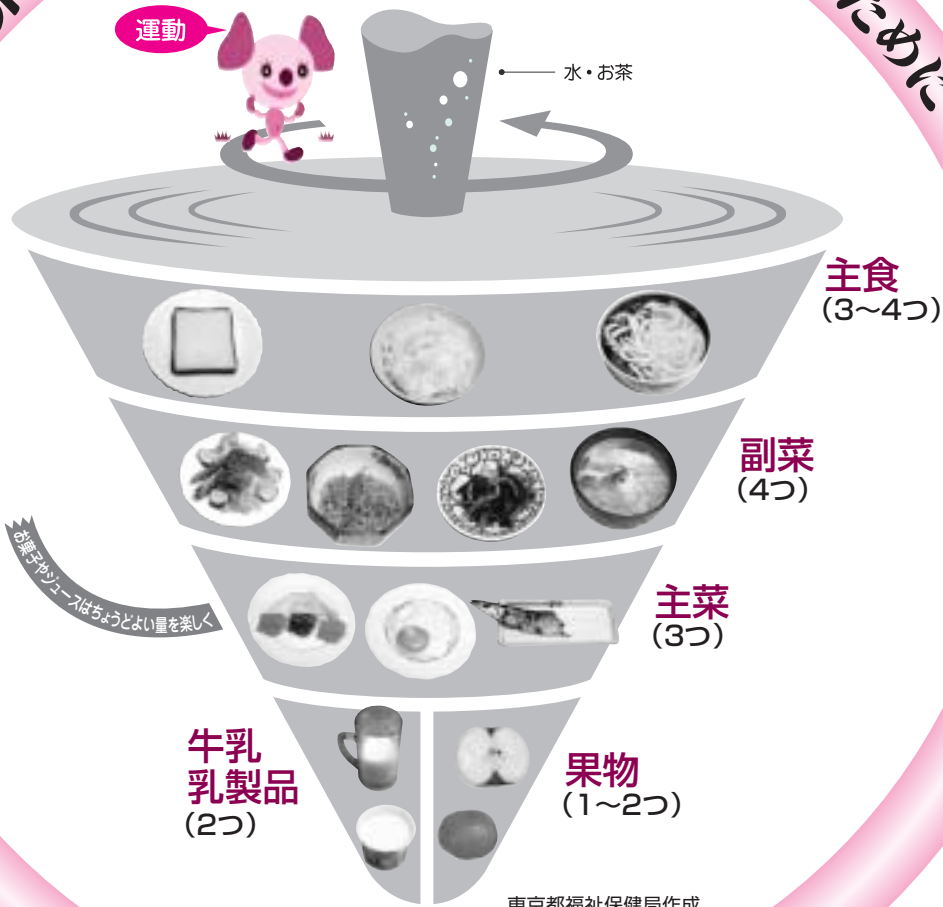


子どもと一緒に食を育もう

東京都幼児向け食事バランスガイド 指導マニュアル

～保育所・幼稚園等での幼児・保護者への食育のために～



東京都福祉保健局

はじめに

生活習慣病の一次予防を充実するためには、生活習慣の形成期である幼児期から健全な食生活を身に付けさせることが大切です。

そのためには家庭での働きかけが大切ですが、東京都が平成17年度に実施した「幼児期からの健康習慣調査」結果によると、家庭での食育機能の低下が伺えました。家庭での食育機能を向上させるためには、幼児やその家庭に身近で幼児や保護者に対し食育の働きかけのできる保育所や幼稚園と、それを支える地域や行政の役割が重要です。

そこで、この度、東京都では、幼児の適切な食事内容や量を分かりやすく示した「東京都幼児向け食事バランスガイド」とそれを保育所、幼稚園等での食育に活用する教材として立体式組立てコマ（「東京都幼児向け食事バランスガイドコマ」）を作成しました。

これは、平成17年7月に、厚生労働省と農林水産省が策定した、望ましい食事のとり方やおよその量を分かりやすくイラストで示した「食事バランスガイド」の幼児向け（東京都版）に当たるものです。

平成17年6月に食育基本法が成立し、平成18年3月には「食育推進基本計画」が示され、国民運動としての食育推進運動の展開が図られています。東京都においても、平成18年9月に、都民の健康的な心身と豊かな人間性を育むために東京都食育推進計画を策定し、関係機関・団体の連携による食育推進運動の第一歩を踏み出したところです。

本マニュアルは、「東京都幼児向け食事バランスガイド」や「東京都幼児向け食事バランスガイドコマ」の内容や活用法を示したものです。このマニュアルを、幼児の食育に携わる保育所や幼稚園等の職員をはじめ、区市町村や保健所等の行政栄養士など食に関わる多くの皆様に御活用いただければ幸いです。そして、親子食育教室等の食を通じた健康づくり事業の広がりの一助となることを期待しています。

最後になりましたが、本マニュアル作成にあたり、御協力賜りました方々に心から感謝いたします。

平成18年12月

東京都福祉保健局長
山内 隆夫

目次

はじめに

1章 東京都における「食育」	1
2章 「東京都幼児向け食事バランスガイド」について	2
1 東京都幼児向け食事バランスガイドの構成と内容	4
2 幼児の1日分の食事摂取量の適量と献立例	6
3 各料理区分における1日の目安量と摂取のポイント	7
4 5つの料理区分以外の食品の取扱い方	10
5 料理材料に含まれる栄養素レベルで「つ(SV数)」を確認したい場合	11
6 「東京都幼児向け食事バランスガイドコマ」教材について	12
3章 食育の進め方と東京都幼児向け食事バランスガイドを活用した例	13
1 指導計画から評価まで	13
2 食育実施計画・評価例	14
4章 東京都幼児向け食事バランスガイドの活用について	15
1 園児への指導例	15
2 保護者への指導例	17
3 食育への期待と食事バランスガイドとのかかわり	19
5章 活用に向けてのQ&A	21
～保育所・幼稚園職員へのメッセージ～	26
付 録	27
1 主な料理・食品の「つ(SV)」サイズ一覧	27
2 主なおやつと嗜好飲料(ジュース)のエネルギー	29
3 きのうちたべたものをさがしてみよう	30
4 「東京都幼児向け食事バランスガイド」おりがみ	31
5 「東京都幼児向け食事バランスガイド」ペーパークラフト	32
参 考	33
1 東京都幼児向け食事バランスガイド及び指導マニュアル作成検討会委員名簿	33
2 東京都幼児向け食事バランスガイドに関する都内相談機関	34
3 参考文献	35

「東京都幼児向け食事バランスガイド」ポスター

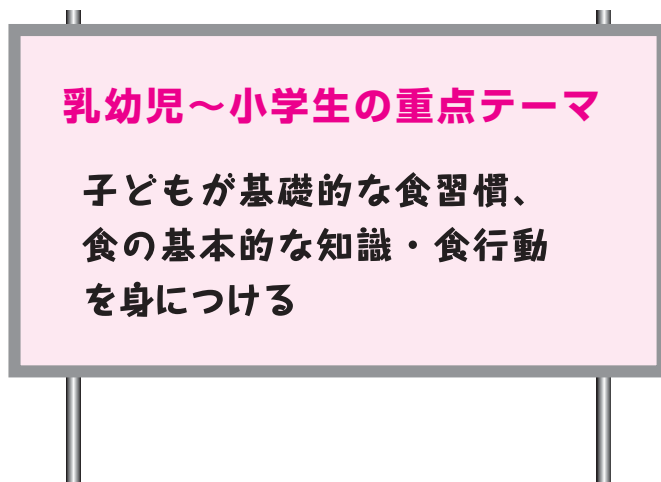
1 章

東京都における「食育」

近年、子どもの朝食欠食や孤食の増加をはじめ、不規則な食習慣や栄養バランスの偏りなど、都民の食生活の乱れが深刻になっている。また、東京は食の生産現場が見えにくくなっていることから、都民に食を大切にする心が失われつつある。

東京都ではこのような状況を踏まえ、平成18年9月、東京都の食育を推進するための基本的な考え方と具体的な施策を示した東京都食育推進計画を策定した。

この中で、都のライフステージごとに重点テーマと集中して取り組む施策を定めている。乳幼児期から小学生までについては、「好き嫌いなく食べたり、食事の行儀・マナーなど基礎的な食習慣を身につける」を重点テーマに、家庭での食育機能が低下していることから、家庭、学校、地域が連携して子どもの食育を進めることとしている。



■ ライフステージごとの問題点、重点テーマ、取組

	子ども ←————→ 大人							
	(乳幼児)	(小学生)	(中学生)	(高校生)	(学生)	(社会人)	(親)	(シルバー世代)
問題点	家庭の食の役割の低下		朝食の欠食		孤食		子どもに対する食育力の低下	
			偏食・ダイエット		栄養過多・バランスの乱れ		孤食	
							栄養失調	
重点テーマ	基本的な食習慣		食を大切にする心		健全な食生活の実践			
					食に関する自己管理能力		次世代を育てる力	
具体的な取組	五感を使った学習		生産体験		食を判断・選択する学習、調理実習		選択しやすい食環境	
	家庭を基本とした食育を地域、学校で支える				健全な食を選択しやすい食環境(情報、健康に配慮した食のサービス)をつくる 望ましい判断・選択のための、わかりやすい情報提供			

2 章

「東京都幼児向け食事バランスガイド」について

東京都では、平成17年度に保育所・幼稚園の園児の保護者を対象に「幼児期からの健康習慣調査」を実施した。その結果、約半数の保護者が子どもの適切な食事内容や量について「あまり知らない」といった知識不足の傾向が見られた。一方、7割の保護者は子どもの食事を「今よりもよくしたい」と回答しており、子どもに関する適切な食情報の提供などの支援が必要であると考えられた。

国はバランスのとれた食生活の実現のため、平成17年6月、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目で分かる食事の目安として「食事バランスガイド」を策定しているが、この「食事バランスガイド」では、6歳未満摂取量の基準が設けられていない。このため、都は、3～5歳の幼児を対象に幼児期からの健康的な食習慣の定着を目指し、都独自の「東京都幼児向け食事バランスガイド」を作成した。また、家庭における食育を支援するため、区市町村、保健所、保育所、幼稚園で学習教材として使用できる「東京都幼児向け食事バランスガイドコマ教材（立体式組立てコマ）」を作成した。

区市町村、保健所、保育所・幼稚園等においては、これらを幼児期からの健康的な食習慣定着のための1つの食育ツールとして活用し、食育の機会を増やしていただきたい。幼児には、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の分類や、いろいろな食べ物を食べることを理解し、特に苦手傾向の強い野菜を摂取できるようになることを期待したい。また保護者には、子どもの適切な食事内容や量を理解していただきたい。そうすることで、子どもが基本的な食習慣や食の基本的な知識・食行動を身に付け、将来の生活習慣病の予防になることを期待している。

子どもが基礎的な食習慣や食の基本的な知識・食行動を身につける

保育所・幼稚園等

- ・食育の必要性に気づき、いろいろな場面で食育の機会が増える。

幼 児

- ・主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の分類や、いろいろなものを食べるのが分かる。
- ・野菜の必要性が分かる。

対象：3～5歳

保 護 者

- ・子どもの適切な食事内容や量が分かる。

東京都幼児向け食事バランスガイドの活用

目標達成のためのそれぞれの役割

家庭

- ・子どもがしっかり食事をとることができるように、まず子どもの生活リズムを作ること。
- ・食事の時間の落ち着いた環境を意識してつくる。
- ・いろいろな食材を取り入れ、子どもが好きな食べ物を増やしていく。
- ・家族で食卓を囲んで「楽しい食事」体験を増やす。
- ・子どもの食事量やバランスの良い食事を理解する。

保育所・幼稚園等

- ・子どもに、園の中でいろいろな場面を通して食育を行う。
- ・保護者に対しては、食事等の不安についてのアドバイス、親子食育教室や保護者会などを通じ、家庭で食育を行う時の情報提供などにより保護者を支援する。

保健所・保健センター

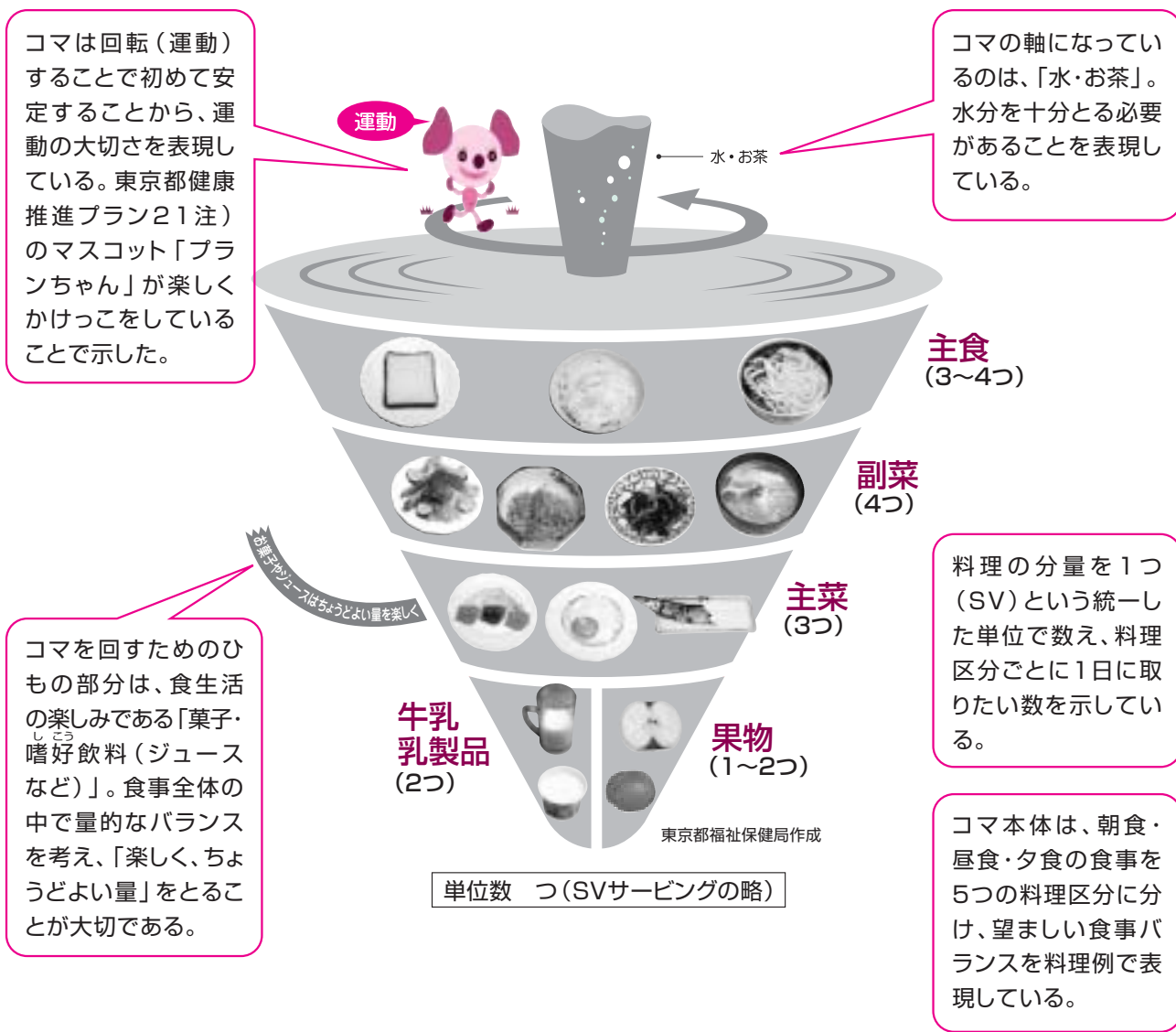
- ・保育所・幼稚園等が食育を行う際に有用な情報を提供することで、保育所・幼稚園等を支援する。

(東京都幼児向け食事バランスガイド及び指導マニュアル作成検討会編)

1 東京都幼児向け食事バランスガイドの構成と内容

幼児を対象に、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかについて、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの料理・食品をバランスよく取れるよう、それぞれの1日の目安量と数を写真で分かりやすく示したものである。(図1)

図1 子どもと一緒に食を育もう～東京都幼児向け食事バランスガイドを使って食育を～

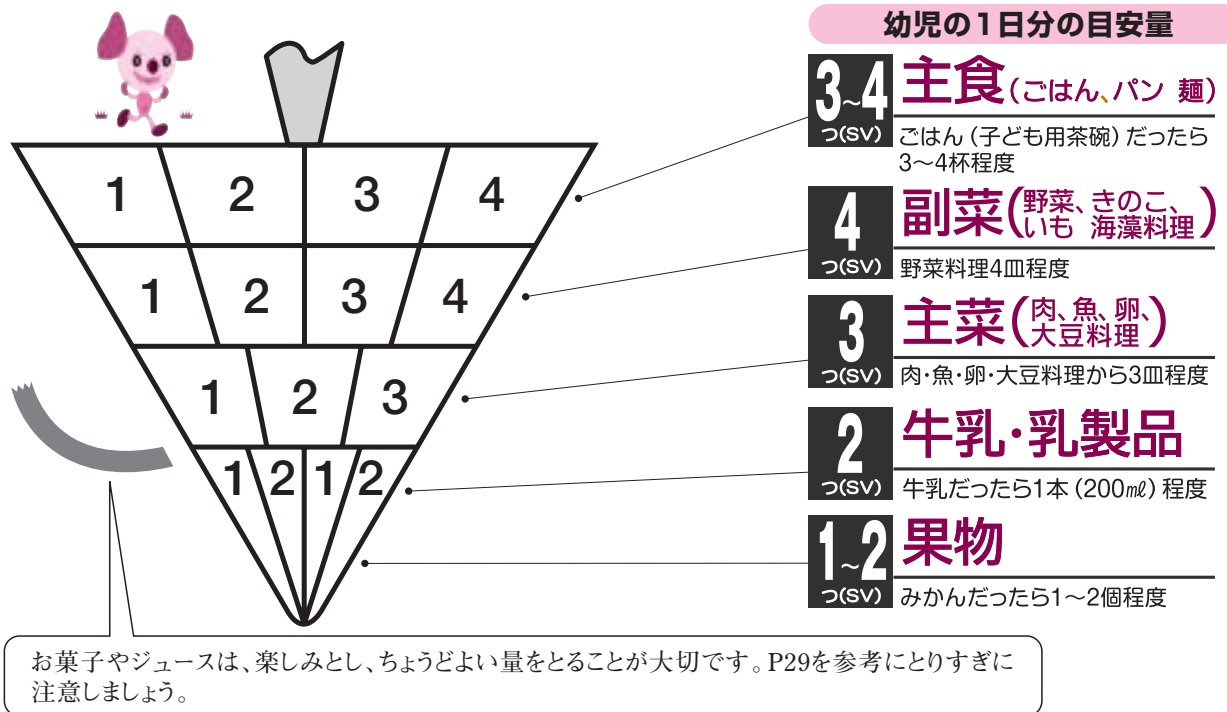


食事バランスガイドのコマは、①適量でバランスのよい食事 ②十分な水分摂取 ③菓子・嗜好飲料は楽しく適度に ④適切な運動をしているとコマが安定して回転＝良好な栄養摂取状態であることを示している。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物のグループで過不足が生じると、コマが不安定になり栄養のバランスが悪くなることを意味する。

注）東京都健康推進プラン21とは、東京都が健康日本21の地方計画（健康増進法における都道府県健康増進計画）として、生活習慣病の予防等に関する目標や推進方策を示し、取り組んでいる計画である。

図2 各料理区別1日分の摂取目安量



○東京都幼児向けバランスガイドに掲載している料理例と「単位数 つ(SV)」

主食

ごはん1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1つ分 = = = =

スパゲッティ かげうどん

2つ分 = =

主菜

ウィンナーのソティ 目玉焼き 冷奴 納豆

1つ分 = = = =

さしみ 焼き魚 煮魚 魚のフライ

2つ分 = = = =

鶏肉のから揚げ 豚肉の生姜焼き ハンバーグ

3つ分 = = =

副菜

冷やしトマト ほうれん草のお浸し 小松菜の炒め煮 かぼちゃの煮物

1つ分 = = = = =

根菜の汁(具だくさんの汁) レタスときゅうりのサラダ 枝豆 ゆでとうもろこし

= = = =

きんぴらごぼう 切り干し大根の煮物 ふかし芋 ひじきの煮物

= = = =

うどのおかかあえ

=

2つ分 =

牛乳・乳製品

ヨーグルト1パック スライスチーズ1枚 牛乳コップ半分

1つ分 = = =

果物

もも1個 みかん1個 りんご半分 なし半分

1つ分 = = = =

ぶどう半ぶさ かき1個 いちご6個 パナナ1本

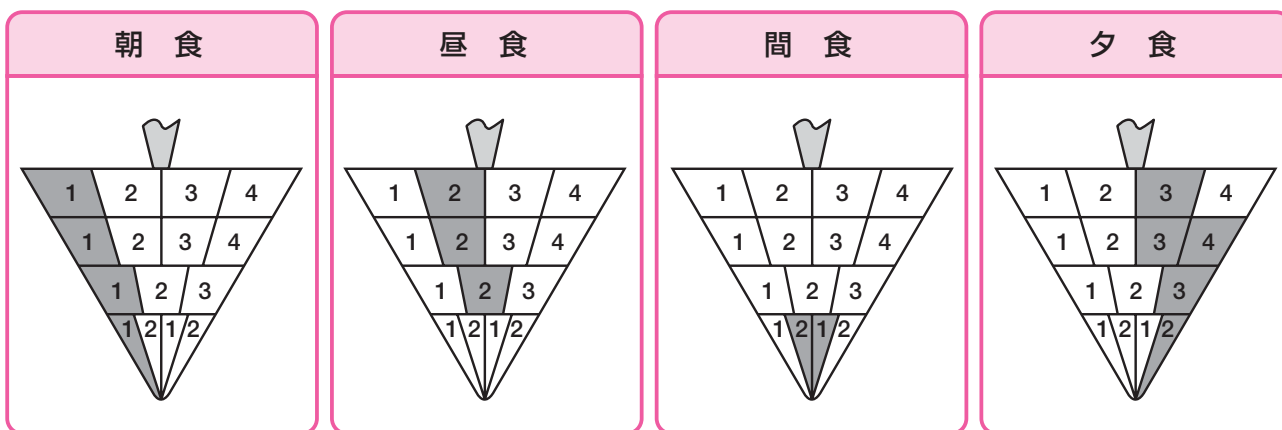
= = = =

2 幼児の1日分の食事摂取量の適量と献立例

平成16年都民の健康・栄養状況によると、3～5歳における摂取エネルギーは、1,351kcal±267kcalで全国1,408kcal±312kcalに比べ低い。特に炭水化物の摂取量は全国では195.7g±49.1gだが、都では、184.2g±38.0gと低い。また、1～6歳の野菜の摂取量については、全国144.2g±96.5gに比べ、都は106.5g±41.1gと低い。副菜（いも・種実・野菜・きのこ・海藻類）の合計で見ると、全国が203.7g、都は144gで野菜を含め、副菜の摂取量が全国に比べ低い。3～5歳では、250gは取ってほしいので、1日の目安を4つに設定した。「日本人の食事摂取基準（2005年版）」〈厚生労働省〉では、3～5歳における推定エネルギー必要量は男性1,400kcal、女性1,250kcalとなっている。そこで、東京都幼児向け食事バランスガイドの幼児の基準は1,250kcal～1,400kcalとした。料理例については、副菜は、東京で取れる野菜を中心に掲載した。

表 東京都幼児向け食事バランスガイドのコマに掲載した料理例（単位つ（SV））

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	食パン (6枚切り) 1	レタスときゅうりのサラダ 1	目玉焼き 1	牛乳 (1/2本) 1	
昼食	かけうどん 1 (おとなの半分)	切り干し大根の煮物 1	鶏肉のから揚げ 1 (1ヶ)		
間食				ヨーグルト 1	みかん 1
夕食	ごはん 1 (子ども用茶碗1杯分)	小松菜の炒め煮 1 根菜のみそ汁 1	さんまの塩焼 1 (1/2本)		なし 1
計	3	4	3	2	2



東京都の保育所等における給食

コラム

「日本人の食事摂取基準」に基づいて、栄養士等により給食の献立が考えられています。1日当たりの推定エネルギー必要量の昼食は約33%、間食は約10%程度、合わせて1日当たりの推定エネルギー必要量の約43%を補っています。

3 各料理区分における1日の目安量と摂取のポイント

主食、副菜などの各料理区分別の栄養学的な位置付け、1日の目安・単位、留意点について、下記に記載する。1つ（SV）分の目安量は大人と同じ量を用いている。

(1) 主食（ごはん、パン、麺）

☆栄養学的な位置付け：主に炭水化物とエネルギー供給源

☆目安量：1日 3～4つ（SV）

0.5つ（SV）：ロールパン1個、クロワッサン1個、フランスパン1切（35g）

1つ（SV）：食パン6枚切1枚、ロールパン2個、クロワッサン2個、ごはん（子ども用茶碗）1杯（100g）、おにぎり中1個、丸もち2個、コーンフレーク（50g）、いなり寿司2個

☆留意点

- ・肥満等の身体状況や活動量（運動量）の多少に応じて加減する。
- ・幼児は、朝・昼・夕食の3食だけでは1日分の量が不足しがちなので、間食で補給するのが望ましく、主食であるおにぎり・もち・サンドイッチなどがおすすめである。
- ・菓子パンは、主食ではなく、菓子である。
- ・カレーや丼などは、主食と副菜と主菜にそれぞれカウントする料理もあるが、ここでは幼児が混乱するため取り上げていない（例えば、カレーライスは、主食2つ（SV）、副菜2つ（SV）、主菜2つ（SV）になる）。

(2) 副菜（野菜・きのこ・いも・海草料理）

☆栄養学的な位置付け：主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源

☆目安量：1日 4つ（SV）

1つ（SV）：野菜サラダ（大皿）・酢の物・和え物・お浸し（小鉢）・具だくさん汁（椀）

2つ（SV）：根菜煮物（中鉢）、いもの煮物（中鉢）、野菜炒め（中皿）

*大人の場合70gに満たない付け合せの野菜や汁の具などは1つ（SV）と数えないが、幼児の場合量の少ない野菜は合計して70gで1つ（SV）と数える。

☆留意点

- ・生野菜に偏らないように、加熱した野菜料理も工夫する。
- ・根菜やいもの入っている野菜料理や油を使った野菜炒めは2つ（SV）、それ以外は1つ（SV）とおおまかに理解するとよい。
- ・マヨネーズ・ドレッシング・炒め物などの油を使い過ぎないようにする。
- ・旬の食材を活用し、食卓に季節感を盛り込む。
- ・味付けが濃くならないように注意する。
- ・野菜ジュース（100%）は、飲んだ重量の半分として扱う。野菜不足の人には有効であるが、それだけでは野菜の不足を補うことはできない。
- ・種実（ゴマ）類は野菜やいも類に比べて脂質の含有量が多いので、大量に取り過ぎないようにする。
- ・間食に家庭菜園等で作ったとうもろこし、枝豆、いもほりをしたさつまいもなどを取り入れるのもよい。

(3) 主菜（肉・魚・卵・大豆料理）

☆栄養学的な位置付け：主に、たんぱく質、脂質、エネルギー、鉄の供給源

☆目安量：1日 3つ（SV）

1つ（SV）：卵1個、ハム2枚（40g）、ウインナー2本（45g）、ベーコン2枚（45g）、はんぺん1枚（60g）、ちくわ50g、かまぼこ50g、豆腐1/3丁、納豆小鉢1杯、油揚げ1枚、エビフライ1個

2つ（SV）：刺身（60g）、焼き魚1切れ、魚の天ぷら（60g）、煮魚1切れ（60g）

3つ（SV）：ハンバーグ、豚肉の生姜焼き、鶏肉のから揚げ（90から100g）

☆留意点

- ・油脂類が多い料理は少なめにする。
- ・食事バランスガイドコマの料理の影は、残すことを意味している訳ではない。半分や3分の1表記の料理の写真も「1つ（SV）分の量」を表している。大人の標準的な量で作ると魚料理は2つ（SV）分、肉料理は3つ（SV）分になることをおおまかに理解する。
- ・例えば、ハンバーグを大人の3分の1の大ききで子ども分を作った場合、1つ（SV）になると保護者には説明する。

(4) 牛乳・乳製品

☆栄養学的な位置付け：主にカルシウム、たんぱく質、脂質の供給源

☆目安量：1日 2つ（SV）

1つ（SV）：牛乳コップ半分（90ml）、ヨーグルト1個（100g）、スライスチーズ1枚（20g）

2つ（SV）：牛乳コップ1杯（180ml）、飲むヨーグルト1杯（180ml）

☆留意点

- ・毎日コップ1杯の牛乳を目安にする。水代わりに飲むと、エネルギー・脂肪の取り過ぎになるので注意する。朝食や間食に取り入れるとよい。

(5) 果物

☆栄養学的な位置付け：主に、ビタミンC、カリウムなどの供給源で、食物繊維、水分も多い。

☆目安量：1日 1～2つ（SV）

1つ（SV）：みかん1個、キウイフルーツ1個、バナナ1本、柿1個、イチゴ6個、りんご1/2個、なし1/2個、桃1個、ぶどう半房、果汁100%ジュースコップ1杯（200ml）

☆留意点

- ・果汁100%ジュースは果物に数えるが、それ以外のジュースは嗜好飲料として扱う。
- ・果汁100%ジュースは、飲んだ重量の半分量の「果物」として取り扱うが、果物に比べてビタミンや食物繊維が少なく、多くの量を摂取してエネルギーの過剰にならないよう、1つ（SV）（200ml）位までにして、残りは果物を食べるように勧める。
- ・果物の缶詰は、生の果物に比べて食物繊維等が少なく砂糖が多く含まれているため、菓子として扱う。
- ・多くの量を摂取してエネルギーの取り過ぎにならないように注意する。



家族向けの食事バランスガイドについて

家族みんなで「食事バランスガイド」を活用しましょう

「食事バランスガイド」は、1日の食事の望ましい組み合わせや、おおよその量をイラストで示したものです。性、年齢、体位、活動量から、家族一人ひとりが1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか把握し、家族みんなで活用しましょう。

対象特性別、料理区分における摂取の目安

単位：つ (SV)

対象者	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
・6～9歳の子ども	1,600	4～5		3～4		
	1,800					
・身体活動量の低い (高齢者を含む) 女性	2,000	5～7	5～6	3～5	2	2
	2,200					
・ほとんどの女性	2,200	5～7		3～5		
	2,400					
・身体活動量の低い (高齢者を含む) 男性	2,200	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3
	2,400					
・12歳以上のほとんどの男性	2,600	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3
	2,800					



厚生労働省と農林水産省が示した「食事バランスガイド」の基本形は、身体活動量が普通以上の女性や身体活動量が低めの男性(2,200kcal ± 200kcal)を想定しています。

4 5つの料理区分以外の食品の取扱い方

(1) 菓子・嗜好飲料の取扱い方について

必ず食べなければならないものではないが、食事バランスガイドでも食生活にアクセントを加えるものとして“コマのひも”で表現している。実際、保育所においても3時や延長保育の際のおやつにビスケットなどのお菓子が提供されていることが多い。家庭でもお菓子・ジュースを与えていない家庭は少ないと考えられる。幼児の推定エネルギー必要量の10～20%、200kcalまでが望ましい（主なおやつ・嗜好飲料のエネルギー量は付録参照P29）。

保護者に対して、おやつは時間と量を決めて与えるように助言する。

(2) 油脂・調味料の取扱い方について

「食事バランスガイド」は料理によって表現されているため、油脂・調味料が表現されていない。幼児の食事においては、できるだけうす味にすることや脂肪の取り過ぎに心がけ、野菜サラダなども調味料をかけない生の味を体験させることも大切である。

「食事バランスガイド」の料理には、「食塩3g以上」「脂質20g以上」の印をつけ注意を促している。東京都幼児向け食事バランスガイドの本マニュアルでは扱わないので、詳しく学びたい方は、参考文献を参照する。

(3) 水・お茶の取扱い方について

水・お茶などの水分は、1日の食事の中でしっかりと注意して取りたいものである。幼児は自分からのどの渴きを訴えにくい場合があるので注意が必要である。保護者には、水分は、ジュースなどでなく、家庭で麦茶などのお茶や水を用意するように勧める。

(4) 運動について

保育所や幼稚園等では、運動するプログラムが意識的に用意されていると思われるが、家庭では屋外で運動する子どもが減ってきている現状にある。

東京都幼児向け食事バランスガイドコマでは、コマの上で東京都健康推進プラン21のマスコット“プランちゃん”が楽しくかけっこをしている。保護者にも運動の大切さを伝える。

5 料理材料に含まれる栄養素レベルで「つ（SV数）」を確認したい場合

東京都幼児向け食事バランスガイドに掲載されていない料理を栄養素レベルで「つ（SV数）」を確認したい場合は、次の表を用いる。

表 料理区分と1つ（SV）の基準

料 理 区 分		1つ（SV）の基準
主 食	炭水化物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	主材料に含まれる炭水化物が約40g
副 菜	各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜、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	主材料の重量が約70g
主 菜	たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理	主材料に含まれるたんぱく質が約6g
牛乳・乳製品	カルシウムの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなど	主材料に含まれるカルシウムが約100mg
果 物	ビタミンC、カリウムの供給源である果実及び果実的野菜	主材料の重量が約100g

*大人の「つ（SV）」の計算は、上記基準に照らし、2/3つ（SV）以上1.5つ（SV）未満は1つ（SV）に、2つ（SV）以上は四捨五入する。

*幼児は一度に食べられる食事量が少なく、幼児食を「つ（SV）」換算した場合、最小単位が1つ（SV）では計算できない料理が数多く発生することが考えられる。複合料理など通常の単位で表すことが困難な場合0.5つ（SV）で表記する。

出典：「食事バランスガイド」で実践 毎日の食生活チェックブック

（厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室，農林水産省消費・安全局消費者情報官）

もっと「食事バランスガイド」について知りたい方は、ホームページ参照

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-shokuji.html>

http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html

6 「東京都幼児向け食事バランスガイドコマ」教材について

東京都では、東京都幼児向け食事バランスガイドの学習教材として「東京都幼児向け食事バランスガイドコマ（立体式組立コマ）」を作成し、全区市町村・保健所・保健センターに配布した。教材については、次のような学習方法が考えられるが、いろいろな方法で遊んだり学んだりして欲しい。



遊び方の説明

（使用例1）

1日に食べた分の料理カードをコマの主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物それぞれのブロックに貼り、中心の棒にひもを通し、ブロックをコマに組み立てていく。

次に水分のブロックを上からはめる。運動しているプランちゃんをコマの上に置く。

バランスよく食事をとらないとコマが出来上がらないこと、プランちゃんが楽しくかけっこをしていることで、運動の大切さ、ひものメッセージ「お菓子やジュースは、ちょうどよい量を楽しく」からお菓子やジュースは取り過ぎてはいけないことを学ぶ。

（料理カードの裏には、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物それぞれブロックと同じ色をつけている。料理の裏を見て間違っていたら自分で訂正することもできる。）

（使用例2）

ランチョンマットに料理を並べ主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物のどのグループに入るか、それがどんな働きがあるか、また配膳方法を学ぶ。（ランチョンマットのそれぞれのグループの色は、コマのブロックの色と同じにしている。コマと一緒に遊ぶこともできる。）

* 保育所、幼稚園等で「東京都幼児向け食事バランスガイドコマ」の使用を御希望される場合は、区・都の保健所等で貸出しをしているので、最寄りの保健所に御相談ください。

コラム

いろんな教材を用いて食育を 例えば ペープサート

ペープサートとは — 和製英語
paper(紙) + puppet(指・あやつり人形) + theater(劇)

紙芝居、ペープサート等は、保育所や幼稚園等の栄養士、保育士等による食育実践指導の浸透と広がり、有効な教材として利用されています。特にペープサートは、仮想な物体に動きが取り入れられるため、園児への食育には有用な媒体です。

保育所や幼稚園で使われた従来の教材と組み合わせて「東京都幼児向け食事バランスガイド」とコマ教材を使ってみましょう。

3 章

食育の進め方と東京都幼児向け 食事バランスガイドを活用した例

1 指導計画から評価まで

保育所や幼稚園等で食育を進めるには、栄養士・保育士、担任教諭などをはじめ園のスタッフ全員がかかわって「指導計画」を立てることが必要である。指導の目標やねらいをはっきりさせ、計画を実施した後には評価し、その結果をフィードバックし改善することで、よりよい方法を見出していく。

(1) 指導計画づくり

関係する職員で話し合い、全体で取り組めるものにする。保育所では保育計画、幼稚園では、教育指導計画等を踏まえて作成する。

年齢別重点目標が習得でき、次年代につながるような計画を作成する。

目標・ねらいをはっきりさせる。

(2) 実施

全体で検討し、計画に基づいて食育を実施する。

実施にあたっては、関係職員の共通認識と情報の共有により、それぞれの役割を担う協同体制で行う。

効果的な指導教材や補助教材を準備する。

(3) 評価

幼児の食習慣や食行動などの状況で評価する。園の幼児の食の課題が解決できているか検証し、次の課題や目標につなげる。

2 食育実施計画・評価例

目 標	食の基本的な知識を知る	
タイトル	主食・主菜・副菜を知ろう	
ねらい	丈夫な体を作るために、野菜を食べることも必要であることを、主食・主菜・副菜が分かる食事バランスガイドを通して学ぶ。	
① 現状把握	幼児には、野菜嫌いが多い状況がある	
② 実施方法	対象年齢	3歳から5歳
	実施者	担任の先生・栄養士
	場 所	保育室
	媒 体	東京都幼児向け食事バランスガイドコマ
	実施内容	給食の時間に献立を見ながら、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物に分け、給食はバランスのよい食事であることを説明した。野菜を食べないとコマのバランスが崩れることを説明した。
③ 結果	給食を意識し、食べ物に興味を示した。 野菜の残菜が減った。	
④ 評価	いろんなものを食べることの大切さが理解できた。 家に帰っても「野菜は大事だね」等の話題が増えた。	
⑤ その他	園で作っているきゅうりやトマトと、それらを使った料理が副菜になることなど、身近な食材と食事バランスガイドとを日常生活につなげることを充実させたい。	

コラム

幼児の食事の様子について — こんなことはありませんか？—

- ・ 食事をするときに子どもが落ちかない。
- ・ 立ち歩いたり食事に集中できない。

原因の1つとして考えられること

- ・ お子さんの身体にイスやテーブルの高さが合っていない。
- ・ 両足が床に着いていない。
- ・ テーブルが高くて両腕を十分に動かせないなど。
- ＊イスやテーブルが合っていないと姿勢が悪くなり、(背中が丸くなる・後ろにのけぞる等) 食べ物をかんだり、飲み込むことがうまく出来なくなります。また、良い姿勢を保つことが困難になり、その場から離れてしまいます。
- ＊あごを引き、背筋を伸ばし、両手はテーブルの上です。食べ物が気持ちよくお腹に入るように、身体に合ったイスやテーブルを選びましょう。

★お子さんの食事の様子をゆっくり観察してみましょう。

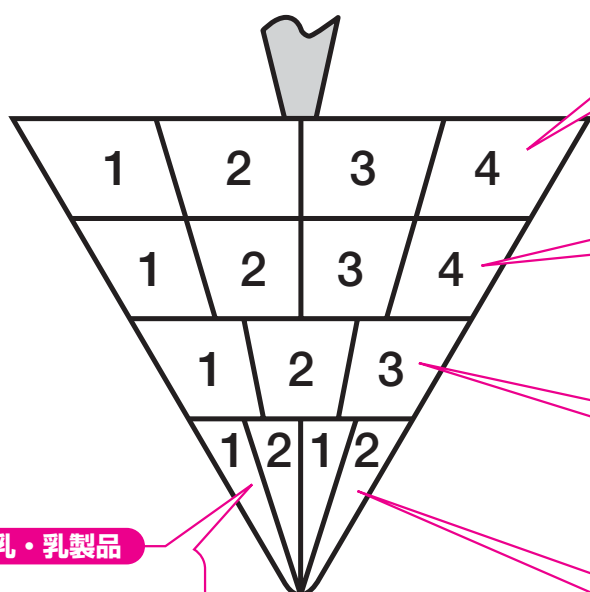
4 章

東京都幼児向け食事バランスガイドの活用について

1 園児への指導例

(1) 主食・副菜・主菜って何？

給食やお弁当で、東京都幼児向け食事バランスガイドを用い、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の分類とそれぞれの働きについて学ぶ。



主食

ごはんやパンだね。からだをうごかすエネルギーになるよ。

副菜

やさいのおかずだよ。かぜなど病気にならないようにしてくれるよ。

主菜

お肉やお魚、卵、お豆腐がはいるよ。どんどんおおきくからだをつくってくれるよ。

果物

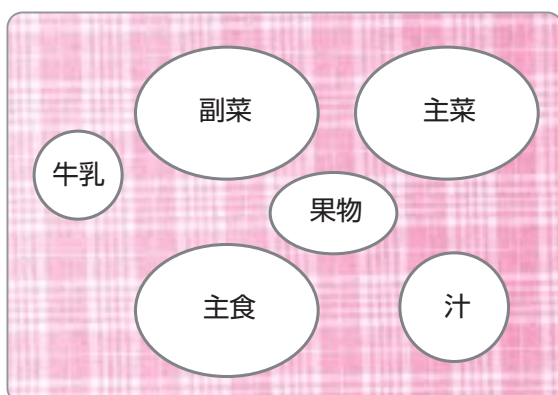
みかんやなしだよね。かぜなど病気にならないようにしてくれるよ。

牛乳・乳製品

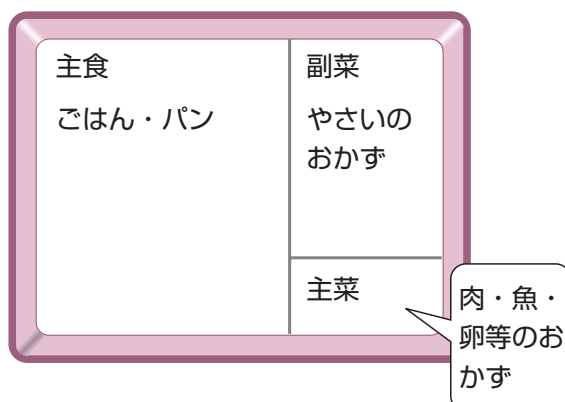
ほねや歯をつくるよ。

「今日みんなのお弁当や給食で主食・副菜・主菜を確認してみよう。」

給食（ランチョンマット）



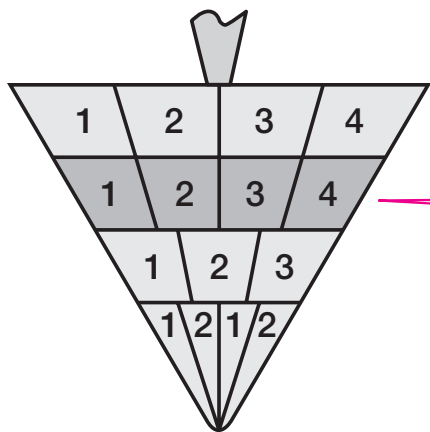
お弁当箱



(2) 野菜をどうして食べるの？

保育所や幼稚園での野菜・いもなどの栽培や収穫体験を通じ、旬のものや東京でとれる野菜に興味をもち、いろんな野菜を味わう。東京都幼児向け食事バランスガイドコマを用い、副菜（野菜料理）を取らないとコマが完成しないことを学ぶ。

「野菜は体の調子を整えます。かぜをひかないようにしたり、からだをあたためたり、はだがかさかさにならないようにしたりしてくれるよ。朝、昼、夕食で野菜を食べているかな？」



ここが副菜でやさいのおかずだったよね。1日に4つ分だから、朝、昼、夕食で食べないとコマができないね。

副 菜

	冷やしトマト	ほうれん草のお浸し	小松菜の炒め煮	かぼちゃの煮物	根菜の汁(具はくさの汁)
1つ分 =					
	レタスときゅうりのサラダ	枝豆	ゆでとうもろこし	きんぴらごぼう	切り干し大根の煮物
=					
	ふかし芋	ひじきの煮物	うどんのおかかあえ		
=					
2つ分 =	コロケ				

東京で取れる野菜



— 小松菜 —

江戸時代に江戸川区の小松川に生えていた菜を栽培したので、この名前がつけられました。

コラム

東京でとれる野菜 (平成 16 年現在)

作付け面積順：ほうれん草・小松菜・じゃがいも・だいこん・キャベツ・さといも・とうもろこし・えだまめ・さつまいも・にんじん・トマト・きゅうり・ごぼう・かぼちゃ・うど・レタス・ブロッコリー・ねぎ・はくさい・なす・かぶ・カリフラワー・たまねぎ・さやいんげん・アシタバ・さやえんどう・つまみな・ワサビ・春菊

東京都幼児向け食事バランスガイドには、東京で取れる野菜を中心に掲載しています。また、保育所給食のおやつでよく出されるさつまいもやとうもろこしも掲載しました。

* 下線の野菜は、東京都幼児向け食事バランスガイドに掲載した野菜です。

2 保護者への指導例

(1) 子どもに必要な栄養や量はどれくらい？

東京都幼児向け食事バランスガイドを用い、3～5歳の1日の食事の目安量と栄養のバランスについて伝える。また、保育所については給食について、幼稚園でお弁当の場合バランスの良いお弁当づくりについて伝える。

「東京都幼児向け食事バランスガイドは、幼児が1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目で分かる食事の目安です。料理を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループに分け、それぞれの適量を料理の写真で表しています。各料理の1回あたりの標準量を「つ(SVサービング)」という単位で数えています。料理区分ごとに1日に取りたい数を示しています。料理の量は大人と同じです。例えば、ハンバーグでは、大人の標準量だと3つ(SV)分です。例えば子どもに合わせて、3分の1量で作った場合ミニサイズのハンバーグは1つ(SV)と数えます」

主食 3～4つ (SV)

副菜 4つ (SV)

主菜 3つ (SV)

果物 1～2つ (SV)

牛乳・乳製品 2つ (SV)

主食

ごはん1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1つ分 = = = =

スパゲッティ かけうどん

2つ分 = =

主食は、ごはんやパンで1日に3～4つ(SV)分が必要です。1つ(SV)は、子ども用のお茶碗1杯分、コンビニ等のおにぎり1個分です。

(2) 栄養バランスのよいお弁当作り

主食

副菜 **主菜**

「栄養バランスのよいお弁当は、主食と副菜、主菜の割合が3対2対1です。1回に取るお弁当の大きさは、3歳で250ml～300ml、5歳で500ml～550ml程度が目安ですが、年齢に合わせて食べ切れるものがよいでしょう。お弁当箱の大きさは、子どもと話し合っ決めてみましょう！ 食べきれぬことは、達成感を感じ自信につながります。」

お弁当づくりのポイント

- 料理のおかずは、一口大で食べやすい大きさにする。 ○おかずは、完全に火を通す。
- 冷めてからフタを閉める。 ○傷みやすいものは避ける。 ○食べきれぬ量を入れる。

(3) 子どもと一緒に野菜料理を作ってみよう！

保育所・幼稚園等で親子調理教室において、収穫した野菜や旬の野菜を使い楽しく調理実習を行う。東京都幼児向け食事バランスガイドやコマを用い、野菜料理が副菜のグループに入ること、毎食野菜を食べることなどを学ぶ。

《小松菜とハムのミルク煮》**【材料】 4人分**

小松菜1束 (300g)、ハム3枚、だし汁1/3カップ、牛乳1/2カップ、しょうが 少々、ごま油 大さじ1、片栗粉 大さじ1、塩 適量

【作り方】

- ① 小松菜はよく洗い、5cmぐらいに切る。
ハムは一口大に切る。しょうがはみじん切り。
- ② 鍋にごま油を熱し、しょうがを炒め、小松菜とハムを加えて炒める。
- ③ だし汁、牛乳を加えて2～3分煮込む。
- ④ 塩で味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

小松菜を洗う。だし汁や牛乳を加える。水溶き片栗粉を混ぜる。また、包丁が使える子どもは、ハムを切る、などのお手伝いが出来る。

《ほうれん草のごま和え》**【材料】 4人分**

ほうれん草1束 (200g)、いりゴマ(白)大さじ3、砂糖 大さじ1、しょうゆ 大さじ1 1/2、だし汁 大さじ3

【作り方】

- ① ほうれん草は根元を落として、3cmぐらいに切り、水でよく洗う。
- ② 塩を入れた湯でゆで、水の中で冷まして、よく絞る。
- ③ いりゴマをすり鉢ですって、砂糖としょうゆと合わせ、だし汁も加える。
- ④ ほうれん草と混ぜる。

ほうれん草を洗う、いりゴマをすり鉢でする、などのお手伝いが出来る。

東京で取れる野菜**コラム**

クイズ 東京の特徴的な野菜だよ。分かるかな？



1



2



3

こたえは、25ページ

3 食育への期待と食事バランスガイドとのかかわり

「東京都幼児向け食事バランスガイド」を活用して食育により、子どもが主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物といった食材と料理とのつながりに関心を持ち、食べたいものを増やしていくことができることを期待している。

また、子どもは自然の中で、食物の栽培や収穫にかかわり、食物が大きく成長する姿をみつめ、食材にはいのちがあることにも気づいていく。このような中から、食物を育ててくれた人や食事をつくってくれた人の存在にも気づき、感謝の心も育っている。

「東京都幼児向け食事バランスガイド」を用いることにより、料理と食材との関係に対する感覚を豊かにする。さらには、地域のさまざまな人と食を通じたかかわりを持つことで、地域で培われた食文化に出会い、食物、料理、その郷土に関心を持っていくことであろう。

そのためには、子ども以上に、保育者自身が、食事のもつ食と健康・人間関係・文化・いのちの育ち・料理などの多面性に気づき、子どもの食育のために、様々な環境を構成することの重要性を認識することが必要である。

保育所・幼稚園等で食育の取組によって、どのような子どもの気づきや感動が得られたのかを家庭の保護者に伝えていくことは、「子どもの食を営む力」への理解と、そのための環境づくりの重要性を再確認することになっていく。子ども自身が保育所、幼稚園等での食育の様子や自分の気づきを保護者に喜んで伝えることによって、家庭でも実践してみたいという態度を形成していくことができる。家庭での食を通じたかかわりが多くなることは、子育ての不安を軽減し、子育てを支援していくことになる。

地域においては、保健所・保健センターが保育所・幼稚園での食育を支援することは、食を通して、地域住民の健康づくりと子育ての環境整備・子育て支援の両側面を担っていくことになる。

「東京都幼児向け食事バランスガイド」がきっかけになり、子ども・家庭・地域のかかわりを深め、双方向で、地域ぐるみで「食」をよりどころとして地域が活性化することを期待したい。

保育所・幼稚園等

遊ぶことを通して

- ・様々な子どもの主体的な遊びの中で、食の話題を広げる

「東京都幼児向け食事バランスガイド」を活用した食育の計画、実践・評価

食文化との出会いを通して

- ・旬の食材から季節感を感じる
- ・郷土料理に触れ、伝統的な日本特有の食事を体験する
- ・気持ちよく食事をするマナーを身に付ける

食べることを通して

- ・好きな食べ物をおいしく食べる
- ・様々な食べ物を進んで食べる
- ・慣れない食べ物や嫌いな食べ物にも挑戦する
- ・健康と食べ物の関係について関心をもつ

人とのかかわり

- ・友達や先生、食事をつくる人と一緒に食べることで人とかかわる
- ・地域のお年寄りなど様々な人と食べる
- ・身近な大人と食事の話題を共有する

料理づくりへのかかわり

- ・料理を作る人に関心を持つ
- ・食事の準備や後片付けに参加する
- ・見て、触って、嗅いで、音を聞いて、味見して、料理を作る

自然とのかかわり

- ・野菜などの栽培や収穫をする
- ・子どもが栽培・収穫した食材、旬のものや季節感のある食材や料理を食べる

- ・連絡帳・おたよりや保護者参観での試食会や親子クッキング等で食事を理解する
- ・給食の実物展示で量を把握してもらう
- ・子どもの食に関する相談で不安を軽減する

子ども

- ・地域での農業や食品などの製造業従事によるお話や実演で触れ合う
- ・地域の人々と行事食・郷土食などを通して触れ合う

- ・地域の子育て家庭への支援を目的とした食に関する相談・講座で保護者の不安を軽減する

家庭

地域

保健所・保健センター

- ・地域の子育て家庭への支援を目的とした食に関する相談・講座で保護者の不安を軽減する

参考：厚生労働省「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」

食を通じた子どもの健全育成（一いわゆる「食育」の視点から）のあり方に関する検討会 報告書2004を参考に作成

5 章

活用に向けてのQ & A

全体の内容について

Q 1

今まで3つの食品群で教えてきたのですが、食事バランスガイドとどのようにつながりますか？

A 1

保育所等では、今まで3つの食品群（主食は、黄色「エネルギーのもとになるもの」、主菜、牛乳・乳製品は、赤色「体をつくるもとになるもの」、副菜・果物は、緑色「体の調子をととのえるもの」）で食育を行ってきています。



東京都幼児向け食事バランスガイドは、料理を主に示しているので、給食の献立を例に「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」がそろくと栄養バランスが良い食事となることをそのまま教えることができる利点があります。

保育所等でよく使うトマトやさつまいも、とうもろこしなどはそのままの素材が分かるように料理に加えています。

しかし、「副菜」の主材料の「いも類」は、3つの食品群だと黄色、「海草類」は赤色に分類され、多少の混乱を招くことが予想されます。食事バランスガイドは料理を基本としていることを理解し、幼児に教えるときは料理で教える必要があります。

Q 2

幼児にはどこまで分かればいいですか？

A 2

3歳児には、いろいろなものを食べないとコマが完成しないことを理解してもらいます。日々食べている料理に関心を持つようにします。

5歳児には、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の分類と働きを理解するなど、年齢によって設定します。

保護者には、食事バランスガイドによってバランスのよい食事や子どもの適量を理解してもらえるようになることが望ましいです。

Q 3

料理サイズは、大人と幼児は同じですか？

A 3

実際には大人と幼児は1回に食べる料理の量は異なりますが、対象によって「つ(SV)」の量的な基準が異なると混乱を招くので、同じサイズにしています。

Q4

体が小さく食も細いのですが、必要な「つ (SV数)」は同じですか？

A4

3～5歳児の全体のサービング数「つ (SV)」は15程度、そのうち主食は3～4と考えています。食が細くて食べられない場合は無理強い禁物です。ただし、ごはんやパンは食べないけれどお菓子やフルーツならいくらでもというのはよくありません。全体にバランスを考えた上で量を少なめにするようにします。

主食について

Q5

クロワッサンはロールパンに比べて油脂をたくさん含みカロリーが多いと思うのですが、「1つ (SV)」がどちらも2個というのはどうしてですか？

A5

確かにクロワッサンにはバターがたくさん含まれており、カロリーは高いです。食事バランスガイドでは、主食の単位「つ (SV)」は含まれる炭水化物の量で決めているために同じ量になっています。クロワッサンは毎日ではなく時々食べるように、おかずは脂肪が少ないものを組み合わせるように助言します。

Q6

メロンパンを朝食に食べる人が多いのですが、主食の中に見当たらないのですが？

A6

メロンパン等の菓子パンは砂糖や脂肪が多いため、主食ではなく菓子類として考えています。朝食を食べないよりはメロンパンでも食べたほうがよいのですが、食事には主食、副菜、主菜をそろえるように助言します。

Q7

朝食にシリアルや餅をよく食べます。主食に見当たらないのですが？

A7

東京都幼児向け食事バランスガイドには掲載していませんが、コーンフレークなら50gで「1つ (SV)」、餅なら40gで2個を「1つ (SV)」と考えます。

Q8

主食が多過ぎる気がするのですが？

A8

最近は主食を少なくして主菜を多く取り過ぎる傾向にあります。主菜を多く取り過ぎると脂肪の摂取量が多くなり、生活習慣病予防の上で好ましくありません。ごはん小盛り(子ども用茶碗)1杯、おにぎり1個、食パン1枚(6～4枚切り)がそれぞれ「1つ (SV)」ですので、3食で3～4つ (SV) を取ることを目標にします。

副菜について

Q9

いも類は、今まで主食と同じグループで考えられてきましたが、食事バランスガイドでは野菜と一緒に区分されています。理由は何ですか？

A9

いも類については、主食に含めるという考え方もできますが、日常の食べ方を考えるところはんやパンの代わりに食べるよりも、サラダや煮物料理等に野菜と一緒に使用されることが多いことから、副菜に区分されています。

Q10

枝豆を副菜に入れていますが、どうしてですか？

A10

個々の食品については、「五訂増補日本食品標準成分表」の食品群に従って分類・整理をしています。枝豆は、成分表では「野菜類」に分類されているので、「食事バランスガイド」では副菜に区分しています。

Q11

間食でとうもろこしを食べた場合、主食と副菜のどちらで数えたらよいのですか？

A11

とうもろこしは、「五訂増補日本食品標準成分表」の食品分類では、「野菜類」に分類されていることから、「食事バランスガイド」では副菜に区分されます。

Q12

付け合わせの野菜など、野菜が少しずつ使用された料理を何種類か食べたときの数え方を教えてください。

A12

野菜料理の小皿や小鉢1品は、野菜の生重量として50～100g程度となることが多いので、小皿1品(70g)を「1つ(SV)」という目安にしています。原則は、料理ごとに数え、大人の場合50gより少量の料理は副菜に数えませんが、幼児の場合はそれらを合わせた量で副菜として数える方がよいでしょう。合計で70gになれば「1つ(SV)」とし、少しずつでも食べるように指導するのが望ましいでしょう。

Q13

ひじきや切り干し大根などの乾物食品は、そのままの重量ですか？

A13

ひじき、切り干し大根、干し椎茸などの乾物食品は、戻して調理に使用する状態の重量を用います。切り干し大根等乾燥野菜・きのこ(乾物)は重量の約6倍、また、乾燥わかめは約7倍がおおよその生重量になります。

Q14

野菜ジュース・トマトジュースを野菜の代わりにとっている人もいますが、そのままの重量で考えていいですか？

A14

市販の野菜ジュース（100%）・トマトジュース（100%）については、加工する過程で栄養成分量が減少することが考えられるため、市販の野菜ジュース（100%）・トマトジュース（100%）は重量の半分の値で換算します。しかし、100%の野菜ジュースやトマトジュースであれば倍量飲むことを奨励しているわけではなく、あくまでも野菜の補助的なものとして考えましょう。

Q15

「健康日本21」の目標では野菜350gのうち「120gを緑黄色野菜で」となっているのに、「食事バランスガイド」では分量が明確になされていないのはなぜでしょうか？

A15

「食事バランスガイド」は、誰にでも手軽に活用できるようにできるだけわかりやすいものとしているので、野菜の区分として緑黄色野菜の分量を細かく示そうとすると本来の目的が損なわれてしまうことから、分量は示されていません。ただし、副菜を全ても類やその他の野菜だけに偏ることなく、緑黄色野菜を使った料理も毎日摂るようにしましょう。

主菜について

Q16

「主菜」という言葉は幼児には理解できないと思います。どういう伝え方をしたらよいですか？

A16

「お肉・お魚・卵などが入っているおかずを探してみてね」という問いかけや、色やメニューを関連づけて話すと、子どもたちは分かりやすいでしょう。

Q17

魚・肉・大豆・卵の好き嫌いがある幼児には、どのように指導したらよいですか？

A17

バランスよく食べることが大切ですが、主菜がすべてだめな場合は、「食べることの大切さ」を話したほうがよいでしょう。肉か魚のどちらかが食べられる場合は、第1段階として、主食・副菜・主菜がそろうことを中心に話をするとうよいでしょう。次に魚や肉などいろいろなものを食べることの大切さを伝えましょう。

Q18

お父さん・お母さんのおかず（主菜）より何で少ないの？と聞かれたらどのように幼児に答えるとよいですか？

A18

おかず（主菜）は、体の大きさに合わせて増やします。からだがお母さんに近づいたら（大きくなったら）同じ分量を食べるよう助言しましょう。

Q19

油揚げやがんもどきが大好きです。毎日食べていい？と聞かれたら？

A19

毎日食べてもよいが、油揚げやがんもどきは油が多いので、「豆腐も食べてね」と保護者や幼児に伝えよう。

油脂・調味料について

Q20

「食事バランスガイド」において、油脂・調味料はどのように扱いますか？

A20

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ので、それらに対する区分を設けたり、イラストに示したりはしておりません。参考資料「「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」には脂質量20g以上、食塩量3g以上の料理の情報が掲載されているので参考にしてください。

コラム

朝ごはんはなぜ必要か

○幼児は成長のためにたくさんの栄養が必要

1日に必要なエネルギーは、30歳のお母さんならば約2,000kcalであるのに対し、3～5歳児だと約1,300kcalとされています。このエネルギーはお母さんの体重を約52kg、3～5歳児の体重を約16kgとして計算されており、体重1kg当たり、お母さんは約38kcal、3～5歳児は約81kcalのエネルギーを必要とすることになります。つまり、子どもは健康の維持・成長のために、体は小さくても沢山食べる必要があるのです。一方、子どもの胃や腸は大人よりも小さく、機能も未熟です。そのため、一度に多くは食べられないことから、1日3回の食事及び適度な間食で栄養を摂取することが望ましく、朝ごはんは欠くことのできない栄養摂取の機会なのです。

○体温を上げ、午前中の頭や体の働きを良くする

食事により、栄養素が代謝されると熱が発生し、体温が上昇します。午前中の体温の上昇は頭の働きに関係し、年齢が低いほど、その影響が強いといわれています。また、脳はブドウ糖を唯一の栄養としています。夜眠っていても脳はブドウ糖を消費しており、朝にはブドウ糖の補給が必要です。そのため、朝ごはんにより血糖値（血中のブドウ糖濃度）を上げることが体の働きだけでなく、脳の働きにとって大変重要です。朝ごはんを食べないと、午前中、だるかったり、いらいらしたり、ぼうつしたりすることになります。

○健康的な生活リズムにつながる

毎日同じ時間に食事が繰り返されると、体がそれを学習し、食事時間になると消化酵素を分泌して準備をするようになります。また、朝ごはんを食べた刺激で腸が動き出し、排便を促します。朝ごはんは、健康的な生活リズムを担う大切な要素になるのです。

クイズ答え 1 うど（武蔵野市・立川市周辺でよくとれるよ） 2 あしたば（大島町・八丈町等島しょでとれるよ）
3 のらぼう（西多摩・奥多摩地域でとれるよ）

保育所・幼稚園職員へのメッセージ

子どもが「食を営む力」の基礎を培う上で、家庭と同様に保育所や幼稚園の役割は大きい。乳幼児期から、発達段階に応じて豊かな食の体験を積み重ねることにより、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基礎となる「食を営む力」を培うことが重要である。「食を営む力」は「生きる力」の礎となるものであり、保育所や幼稚園での食育は、保育所での保育の目標や、幼稚園での教育目標を達成する上で重要な鍵となる。食育が保育活動と切り離して実施されないよう、子どもの日常生活の中で展開していくことが重要である。

食育の計画にあたっては、保育所であれば、全体的な計画である「保育計画」と、保育計画に基づいて保育を展開するために具体的な計画である「指導計画」にしっかり位置づくかたちで作成される必要がある。幼稚園でも同様に、「教育課程」と「指導計画」に位置づく形で作成していく。食育の「ねらい」は食育の目標をより具体化したものであり、「子どもが身につけることが望まれる心情、意欲、態度」を培うことができるように設定する。その「内容」はねらいを達成するために援助する事項、子どもに経験させたい内容で構成していく。食育は、食と子どもの発達の観点から、「健康」「人間関係」「文化」「いのちの育ち」「料理」の5つの視点から相互の関連を考え、総合的に展開していくものである。こうした視点を重視し、子どもが様々な経験ができるよう環境を構成していく必要がある。

本マニュアルで取り上げる「東京都幼児向け食事バランスガイド」は、栄養バランス良く食事を食べるための知識を普及することのみを目標とするものではない。子ども自身が料理と食材とのつながり、その食材の生命にふれ、様々な人とのかかわりの中で、地域で培われた食文化や郷土に興味・関心を持っていくことができるよう、「東京都幼児向け食事バランスガイドコマ」を活用していくことを期待する。子どもを中心に、保育関係者、保護者、保健所や保健センターなどの関係者が「子ども一人ひとりの食を営む力」に注目し、その基礎を培うための環境づくりに向けて連携を高めるツール（手段）として提案したい。

食育の実施に当たっては、家庭や地域社会と連携を図り、保護者の協力のもと、園内の全職員がその有する専門性を活かしながら、共に進めることが望まれる。

保護者とは、食育の対象者としてではなく、子どもが「食を営む力」を培うための環境を創造するパートナーとして協働し、子どもの育ちを共感し合える関係でありたい。本食事バランスガイドを活用した園での食育の取組によって、どのような子どもの気づきや感動が得られたのかを保護者に伝えていくことは、家庭での食事を核にした環境づくりへのアドバイスであり、それが子育ての不安を軽減し、子育てを支援していくことになる。

そのためには、まず、保育所・幼稚園を問わず、職員が連携し、共通の課題意識を持つこと、そして、「子どもの食を営む力」への理解と、食育実践を評価し・振り返ることが必要である。保育所や幼稚園が、保健所・保健センターと連携し、就園児のみならず、地域全体の子育て家庭への食育の発信拠点、食育推進の核（センター）となることを期待する。

付録

1 主な料理・食品の「つ (SV)」サイズ一覧

区分	料理名	つ (SV)					エネルギー
		主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物	kcal
主食	ごはん (子ども用茶碗) 1杯	1					170
	おにぎり1個	1					170
	チキンライス	2		1			650
	カレーライス	2	2	2			760
	エビピラフ	2	1	1			480
	親子丼	2	1	2			510
	食パン (6枚切り) 1枚	1					220
	ロールパン2個	1					190
	クロワッサン2個	1					360
	ハンバーガー	1		2			500
	ミックスサンド	1	1	1	1		550
	かけうどん	2					400
	スパゲッティ	2	1				520
	お好み焼き	1	1	3			550
	たこ焼き	1		1			320
副菜	冷やしトマト		1				20
	枝豆		1				70
	ほうれん草のお浸し		1				20
	ふかし芋		1				130
	小松菜の炒め煮		1				100
	かぼちゃの煮物		1				120
	具だくさん味噌汁		1				20
	ゆでとうもろこし		1				75
	きんぴらごぼう		1				100
	切干大根の煮物		1				120
	ひじきの煮物		1				100
	うどのおかかあえ		1				13
	コロッケ		2				310
	コーンスープ		1				130

区 分	料 理 名	つ (SV)					エネルギー
		主 食	副 菜	主 菜	牛乳 乳製品	果 物	kcal
主 菜	ウィンナーのソテー			1			180
	目玉焼き			1			110
	卵焼き			2			150
	冷奴			1			100
	納豆			1			110
	おでん		4	2			240
	ぎょうざ		1	2			350
	クリームシチュー		3	2	1		380
	ロールキャベツ		3	1			240
	オムレツ			2			220
	とんかつ			3			350
	ハンバーグ		1	3			410
	すき焼き		2	4			670
	鶏肉のから揚げ			3			300
	酢豚		2	3			640
	豚肉の生姜焼き			3			350
	さしみ			2			80
	さんまの塩焼き			2			210
	さけの塩焼き			2			120
	さけのムニエル			3			190
	魚のフライ			2			250
	ぶりの照り焼き			2			220
	さばの煮魚			2			210
	てんぶらの盛合せ		1	2			410
	あじの南蛮漬け			2			230
	茶碗蒸し			1			70
肉じゃが		3	1			350	
麻婆豆腐			2			230	

社団法人日本栄養士会「[食事バランスガイド]を活用した栄養教育・食事実践マニュアル」より一部抜粋
注) 料理はいずれも大人1人分の量である。

2 主なおやつと嗜好飲料（ジュース）のエネルギー

菓子類・ジュースは必要なものではありません。
表を参考に多くても1日100～200kcalまでに

主なおやつとジュース	エネルギー (kcal)	主なおやつとジュース	エネルギー (kcal)
アイスクリーム1個	144	ビスケット1枚 (7g)	30
プリン1個	290	ミルクチョコレート1枚 (15g)	90
ドーナツ1個 (50g)	188	キャラメル1個 (5g)	20
ドーナツ (ケーキタイプ) 1個 (65g)	250	あめ1個 (8g)	30
クリームパン1個 (85g)	260	今川焼き1個 (90g)	200
チョココロネ1個 (80g)	250	カステラ1切 (50g)	160
あんぱん1個 (95g)	270	くし団子 (しょうゆ) 1本 (60g)	120
ショートケーキ1個 (80g)	280	鯛焼き1個 (110g)	240
チョコレートケーキ1個 (75g)	310	大福1個 (70g)	160
チーズケーキ1個 (80g)	260	蒸しまんじゅう1個 (45g)	120
モンブラン1個 (85g)	300	かりんとう 25g	110
アップルパイ1個 (130g)	400	塩せんべい1枚 (18g)	70
シュークリーム1個 (120g)	290	かわらせんべい1枚 (10g)	40
マドレーヌ1個 (25g)	110	ポテトチップス1袋 (90g)	499
マフィン1個 (60g)	240	ココア 250 ml (コップ1杯)	120
バウムクーヘン1個 (100g)	370	オレンジジュースコップ1杯 (200ml)	80
ワッフル1個 (45g)	120	炭酸飲料1缶 350ml	140
クッキー1枚 (2g)	10	スポーツドリンク 500ml	200
チョコチップクッキー1枚 (10g)	50	シェイク S180ml	200

コラム

食品の栄養成分表示

お菓子・ジュースなどの加工食品には、栄養成分表示をしているものがあります。確認しましょう。



栄養成分表示 1箱 (150g) 当たり	
エネルギー	500kcal
たんぱく質	4.0 g
脂質	10.0g
炭水化物	98.5g
ナトリウム	130mg

3 きのおたべたものをさがしてみよう

主食

ごはん1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1つ分 = = = =

スパゲッティ かけうどん

2つ分 = =

主菜

ウィンナーのソティ 目玉焼き 冷奴 納豆

1つ分 = = = =

さしみ 焼き魚 煮魚 魚のフライ

2つ分 = = = =

鶏肉のから揚げ 豚肉の生姜焼き ハンバーグ

3つ分 = = =

副菜

冷やしトマト ほうれん草のお浸し 小松菜の炒め煮 かぼちゃの煮物

1つ分 = = = =

根菜の汁(具だくさんの汁) レタスときゅうりのサラダ 枝豆 ゆでとうもろこし

= = = =

きんぴらごぼう 切り干し大根の煮物 ふかし芋 ひじきの煮物

= = = =

うどのおかかあえ

=

2つ分 = コロッケ

=

牛乳・乳製品

ヨーグルト1パック スライスチーズ1枚 牛乳コップ半分

1つ分 = = =

果物

もも1個 みかん1個 りんご半分 なし半分

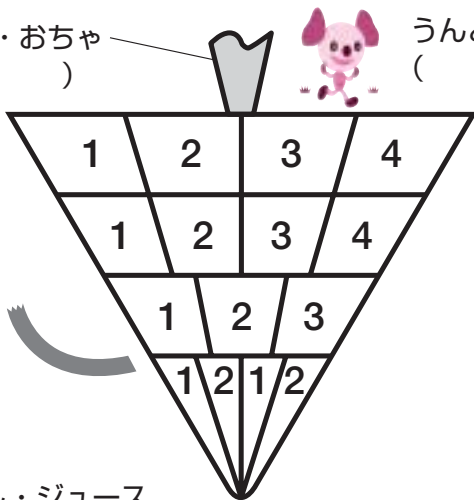
1つ分 = = = =

ぶどう半ぶさ かき1個 いちご6個 バナナ1本

= = = =

☆たべたおかずをぬってみよう

みず・おちゃ () うんどう ()



おかし・ジュース ()

☆しゃしんがないものはかいてみよう

あさごはん

ひるごはん

ゆうごはん

おやつ

4 「東京都幼児向け食事バランスガイド」 おりがみ

主食

副菜

あなたの食事は大丈夫？

東京都幼児向け食事バランスガイド

～子どもと一緒に食を育もう～

3.4

4

食べる量の
して下さい

年齢や活動量等で
ご注意ください

農林水産省決定
一部改変：
東京都福祉保健局

食事バランスガイド
おりがみ

上手に三角形に折
ると表面にイラスト、裏面には説明
が揃います

ごはん・パン・めん類など
炭水化物などの供給源

野菜・きのこ・いも・海藻料理など
ビタミン・ミネラル・食物繊維などの供給源

主菜 肉・魚・卵・大豆料理など
タンパク質などの供給源

牛乳・乳製品

カルシウムなど
の供給源

2

果物

ビタミンC・
カリウムなど
の供給源

1.2

1日に食
めやすに

食べる量は、年
齢異なりますので

厚生労働省・
食事バランスガイドより

完成図(イメージ)

食事バランスガイドおりがみの折り方

①横に半分に折って
折り目を付けます



④さらに、上半分に
折り目を付けます。



⑦斜めに折り目を
付けます(右へ。)



⑩上半分を広げきり、
台形を作ります。



③折り目に向かって
内側に折ります。



⑥下の角を折ります。



⑧上記⑥の状態ですが、
折り目に沿って軽く
開いています。



⑪上の台形(ロゴ入り部分)を下に折り曲げて完成です。



⑨上から半分に折り目を
付けます。



⑫斜めに折り目を
付けます(左へ。)

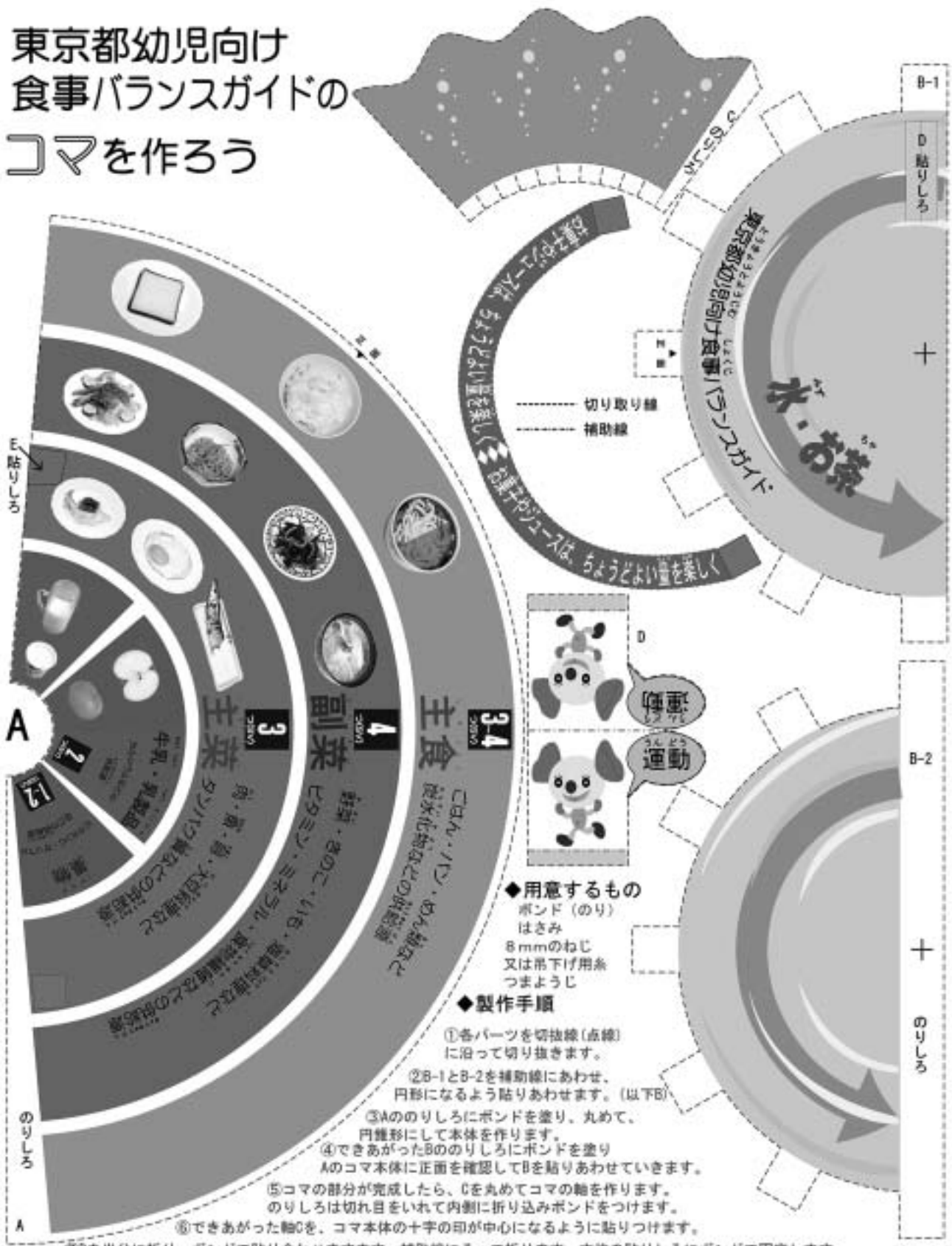


⑨両角を外側に広げて
いきます。



5 「東京都幼児向け食事バランスガイド」ペーパークラフト

東京都幼児向け
食事バランスガイドの
コマを作ろう



作成：東京都福祉保健局

参 考

1 東京都幼児向け食事バランスガイド及び指導マニュアル作成検討会委員名簿

	氏 名	所 属 名
都内大学 学識者	稲山 貴代	首都大学東京大学院人間健康科学研究科助教授
	大木 和子	昭和女子大学大学院生活機構研究科助教授
	酒井 治子	東京家政学院大学家政学部助教授
	関口 紀子	東京家政大学家政学部助教授
	平澤 マキ	東京栄養食糧専門学校教授
特 別 区	栗本 文子	新宿区健康部健康いきがい課（管理栄養士）
	岡 キミ子	北区保健所保健予防課（管理栄養士）
	梶 忍	世田谷保健所健康推進課（管理栄養士）
	渡辺 くるみ	杉並保健所健康推進課（管理栄養士）
	橋本 美千代	江戸川区健康部健康サービス課葛西健康サポートセンター（管理栄養士）
都 保 健 所	江川 正雄	多摩府中保健所生活環境安全課保健栄養係（管理栄養士）
	原島 教子	多摩立川保健所生活環境安全課保健栄養係（管理栄養士）
事 務 局	佐瀬 一葉	少子社会対策部子ども医療課 課務担当係長（医師）
	城倉 知子	少子社会対策部子育て支援課 保育担当係長（保育士）
	鈴木 朋恵	保健政策部健康推進課健康推進係（保健師）
	齊藤 幸穂	保健政策部健康推進課保健栄養係（管理栄養士）
	山田 五月	保健政策部健康推進課保健栄養係（管理栄養士）

敬称略

2 東京都幼児向け食事バランスガイドに関する都内相談機関

(特別区)

区名	相談窓口	電話
千代田区	千代田保健所健康推進課	03-3291-3649
中央区	中央区保健所健康推進課	03-3541-5930
港区	みなと保健所健康推進課健康づくり係	03-3455-4928
新宿区	新宿区健康部健康いきがい課健康推進係	03-5273-3494
文京区	文京保健所保健予防課	03-3812-7111
台東区	台東保健所保健サービス課成人保健係	03-3847-9481
北区	北区保健所保健予防課栄養担当	03-3919-3101
荒川区	荒川区保健所健康推進課栄養担当	03-3802-3111
品川区	品川区保健センター栄養担当	03-3474-2902
目黒区	目黒区健康福祉部健康推進課健康づくり係	03-5722-9586
渋谷区	渋谷区地域保健課保健予防係／保育園：子ども家庭部保育課保育係	03-3463-1211
大田区	大田区保健所健康推進課保健企画	03-5744-1263
世田谷区	世田谷保健所健康推進課栄養担当	03-5432-2440
豊島区	豊島区保健福祉部地域保健課健康づくり担当係食育担当	03-3987-4243
中野区	中野区保健所保健予防分野	03-3382-6500
杉並区	杉並区杉並保健所健康推進課	03-3391-1015
板橋区	板橋区保健所健康推進課栄養推進担当係	03-3579-2308
練馬区	練馬区保健所保健予防課栄養指導係	03-3993-1111
墨田区	墨田区保健所本所保健センター栄養指導担当	03-3622-9137
江東区	江東区保健所保健予防課栄養指導担当	03-3647-5906
足立区	足立区中央本町保健総合センター	03-3880-5355
葛飾区	葛飾区保健所健康推進課栄養推進担当係	03-3691-9632
江戸川区	江戸川区健康部健康サービス課中央健康サポートセンター栄養担当係	03-5661-2469

(多摩・島しょ地区)

市町村町	相談窓口	電話番号
青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町	西多摩保健所	0428-22-6141
八王子市	八王子保健所	0426-45-5111
日野市、多摩市、稲城市	南多摩保健所	042-371-7661
町田市	町田保健所	042-722-0621
立川市、昭島市、国分寺市、国立市、東大和市、武蔵村山市	多摩立川保健所	042-524-5171
武蔵野市、三鷹市、府中市、調布市、小金井市、狛江市	多摩府中保健所	042-362-2334
小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市	多摩小平保健所	0424-50-3111
大島町、利島村	島しょ保健所 大島出張所	04992-2-1436
新島村	島しょ保健所 大島出張所新島支所	04992-5-1600
神津島村	島しょ保健所 大島出張所神津島支所	04992-8-0880
三宅村、御蔵島村	島しょ保健所 三宅出張所	04994-2-0181
八丈町、青ヶ島村、(御蔵島村)	島しょ保健所 八丈出張所	04996-2-1291
小笠原村	島しょ保健所 小笠原出張所	04998-2-2951

3 参考文献

- ・「〔フードガイド（仮称）検討会報告書〕食事バランスガイド」
フードガイド検討会 平成17年7月
- ・「〔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」
社団法人 日本栄養士会 監修 武見ゆかり、吉池信男 編 平成18年7月
- ・「子どもがかがやく乳幼児の食育実践へのアプローチ」
財団法人児童育成協会児童給食事業部発行保育所における食育研究会編 平成16年9月
- ・「〔厚生労働省「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」食を通じた子どもの健全育成（一いわゆる「食育」の視点から一）のあり方に関する検討会 報告書〕2004（平成16年）
- ・「食事の回数はなぜ1日に3回なのか？子どもはなぜおやつが必要なのか？」
水野清子 小児内科 Vol.37 No.5：572-573,2005（平成17年）
- ・「シンプル生理学」 貴邑富久子、根来英雄 南江堂：1996（平成8年）
- ・「日本人の食事摂取基準（2005年版）」厚生労働省 平成16年10月
- ・「〔徳島県版食事バランスガイド（仮称）検討会報告書〕徳島県版「食事バランスガイド」（仮称）
検討会 平成18年7月
- ・「保育所における食育の効果について」
社団法人 日本栄養士会 全国福祉栄養士協議会 監修 平成17年
- ・「幼児期からの健康習慣調査報告書」東京都福祉保健局 平成18年3月
- ・「平成16年国民健康・栄養調査報告」厚生労働省 平成18年9月
- ・「東京都民の健康・栄養状況」東京都福祉保健局 平成17年9月
- ・「パンフレット「東京発 安全・安心こだわりの農畜産物」」JA東京中央会・JA東京指導員連盟
平成17年
- ・ペーパークラフト：いわさきグループ（株）いわさき「食事バランスガイドペーパークラフト」

東京都幼児向け食事バランスガイドについて、女子栄養大学教授 武見ゆかり先生にも御相談し、作成しました。

東京都幼児向け食事バランスガイド折り紙、ペーパークラフトの作成協力：多摩立川保健所 仲澤千秋

～子どもと一緒に食を育もう～

東京都幼児向け食事バランスガイド

1日分

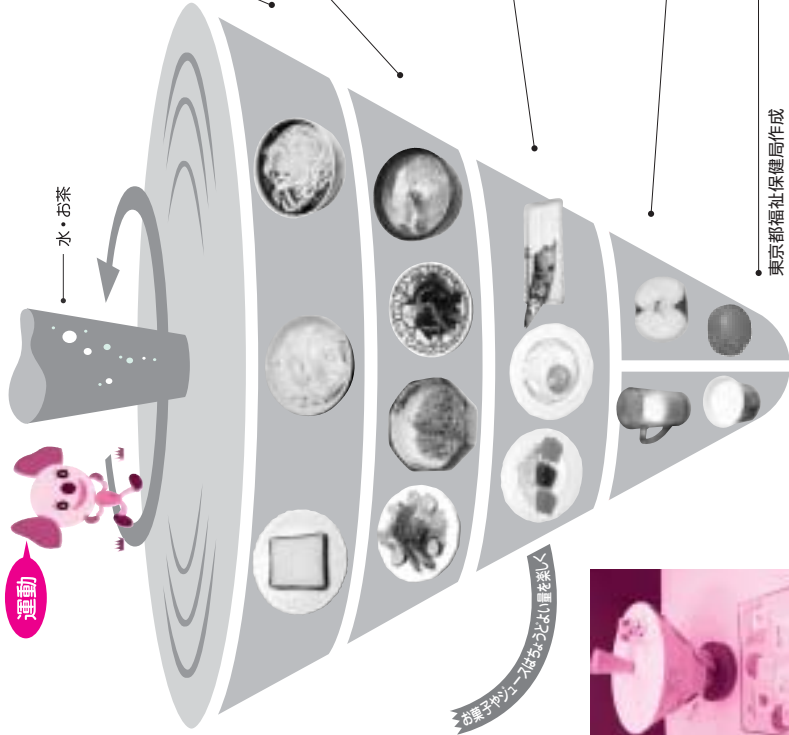
3~4 主食 (ごはん、パン、麺)
 2つ(SV)
 ごはん (子ども用茶碗) だつたら
 3~4杯程度

4 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理)
 2つ(SV)
 野菜料理4皿程度

3 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
 2つ(SV)
 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
 2つ(SV)
 牛乳だつたら1本程度

1~2 果物
 2つ(SV)
 みかんだつたら1~2個程度



料理例

1つ分 =	ごはん1杯	おにぎり1個	食パン1枚	ロールパン2個	スライサー	かぼちゃ
1つ分 =	冷やしトマト	ほろもろのお漬物	小松菜の炒め煮	かぼちゃの煮物	根菜の汁 (根菜は50g)	シラスとわかずの炒め
1つ分 =	ゆでたまご1個	もやし	ゆでたまご	ゆでたまご	ゆでたまご	ゆでたまご
2つ分 =	コロッケ	コロッケ	コロッケ	コロッケ	コロッケ	コロッケ
1つ分 =	ウィンナーのソテー	目玉焼き	焼魚	焼魚	焼魚	焼魚
2つ分 =	さしみ	さしみ	さしみ	さしみ	さしみ	さしみ
3つ分 =	鶏肉のから揚げ	鶏肉のから揚げ	鶏肉のから揚げ	鶏肉のから揚げ	鶏肉のから揚げ	鶏肉のから揚げ
1つ分 =	ヨーグルト1パック	スライスチーズ1枚	牛乳コップ半分	牛乳コップ半分	牛乳コップ半分	牛乳コップ半分
1つ分 =	もも1個	みかん1個	りんご半分	なし半分	ぶどう半分	かき1個
						いちご6個
						バナナ1本

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

「東京都幼児向け食事バランスガイド」は、幼児の食事の望ましい組み合わせとおおよその量を写真で示したものです。

日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転(運動)することによって初めて安定するということを表しています。

※東京都幼児向け食事バランスガイドは、3~5歳の幼児を対象としています。

コマの中では、3~5歳児の1日分の料理・食品の例を示しています。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つに区分し、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いています。また、1日の食事にかかせない水・お茶をコマの軸で、運動を東京都健康推進プラン21のマスケット「プランちゃん」でお菓子のジュースをコマのひもで表しています。

コマの中の写真は、あくまで一例です。1日に実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考に、いくつかの(SV)とっているかを確かめることにより、1日にとる目安の数値と比べることが出来ます。お子さんの食事の内容と比べてみてください。

栄養・食生活に関するホームページ <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/hoei/index.html>
 問い合わせ先 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課 電話番号03-5320-4357 (ダイヤルイン)

東京都福祉保健局 **citoo**
 登録番号(18)268

平成18年12月発行 登録番号 (18) 293

発行 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課
〒163-8001
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
TEL.03-5320-4357 (ダイヤルイン)
東京都福祉保健局ホームページアドレス
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp>



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用しています