

親と子の食育推進事業

幼児向け食事バランスガイド立体コマ等を使った 食育指導の手引き

もくじ

1. はじめに	・・・ 1
2. 区から貸出・提供している食育指導教材	・・・ 1
3. 「食事バランスガイド」について	・・・ 2
4. 「東京都幼児向け食事バランスガイド」に基づいた 食育教材の使用例の紹介 指導例の紹介	・・・ 5
指導例 1…献立例を用いて、指導者が説明する（お話のみ）	・・・ 8
指導例 2…園の給食献立を用いて、園児が体験する	・・・ 14
指導例 3…園の給食献立と家庭の食事を用いて、園児が体験する	・・・ 17
給食展示用「食事バランスガイド」の活用例	・・・ 20
5. その他の教材	・・・ 21
巻末資料 家庭配布用資料	・・・ 23

1. はじめに

生活習慣病予防には、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つけさせることが大切です。

東京都が幼児やその家庭へ食育の働きかけのできる保育園や幼稚園での食育活動を推進するために「東京都幼児向け食事バランスガイド」を策定し、活用する教材として「東京都幼児向け食事バランスガイド立体コマ」を作成しました。

葛飾区においても幼児期の食育を推進し、「東京都幼児向け食事バランスガイド立体コマ」をはじめとする食育教材の貸し出しを行い、園での食育活動を支援します。



2. 区から貸出・提供している食育指導教材

●「東京都幼児向け食事バランスガイド」に基づいた教材

- ・東京都幼児向け食事バランスガイド立体コマ（貸出）
- ・ばらんすこましーと、おりょうりシール（希望数提供）



- ・給食展示用食事バランスガイド（ご希望の園に提供(1つ)）



→教材の詳細や使い方については5ページ以降を、
申込方法については別紙「幼児用食育教材利用の手引き」をご覧ください。

●その他以下の教材を貸し出しています。詳細は21ページをご覧ください。

- ・「まめつかみゲーム」
- ・「エプロンシアター」
- ・「パネルシアター」
- ・「そのまんま料理カード」
- ・「食育紙芝居」
- ・「食育かるた」

3. 「食事バランスガイド」について

「食事バランスガイド」は1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかをおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。コマをイメージしています。5つのグループに分けたお料理をコマの中に入れて、全部がそろろうとコマがよく回り、栄養バランスが整うことを理解できます。「食事バランスガイド」とはどのようなものか、ご説明します。

基本1：グループ分け

料理や食品を主食・副菜・主菜・牛乳乳製品・果物の5つのグループに分けます。



基本2：数え方

それぞれのグループをどれだけ食べたらよいかの量は、1つ、2つ…と「つ(SV)」で数えます。

1日の量	3～5歳	女性(12～69歳)	男性(12～69歳)
主食	3～4つ	5～7つ	6～8つ
副菜	4つ	5～6つ	6～7つ
主菜	3つ	3～5つ	4～6つ
牛乳・乳製品	2つ		2～3つ
果物	1～2つ	2つ	2～3つ

* 3～5歳児の副菜は1日4つ分ですが、1皿の量が大人の半分と考え1つ分にシール2枚貼ります。

<主食>

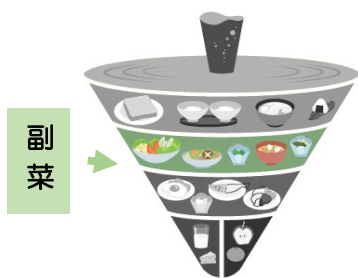
ごはん小盛り＝1つ、食パン1枚＝1つ（6枚切も8枚切も1つ）

めん類は1人前（目安1玉）＝2つ

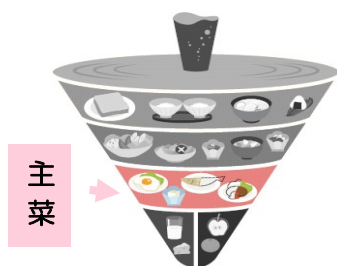


<副菜>

小鉢 1 品程度 (70g) = 1 つ、野菜炒め・煮物 (140g) = 2 つ



<主菜>



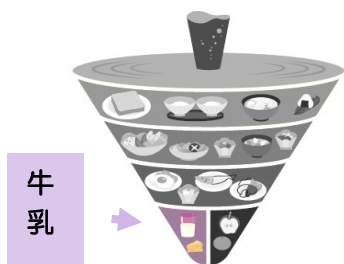
目安としては卵と大豆製品の料理 = 1 つ、魚の料理 = 2 つ、肉料理 = 3 つ

* 1 食に食べる主菜の量が大人より少ないため、**どの主菜を食べてもシールは 1 つ分に 1 枚貼ります。**

<牛乳・乳製品>

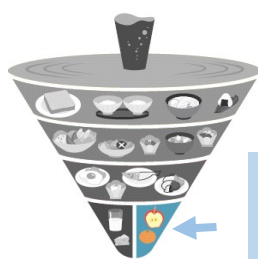
牛乳コップ半分・チーズ 1 切れ・ヨーグルト 1 カップ = 1 つ、

牛乳 1 本分 (200ml) = 2 つ



<果物>

100g (りんご半分・みかん1個・ぶどう半房・桃1個) = 1 つ



<水分、菓子・嗜好品>

菓子・嗜好品はコマの紐で表します。
「楽しみながら適度に」というメッセージを示します。



水分はコマの軸で表します。
水やお茶は食事の中で欠かせないものであることを示します。

～「三色食品群」と「食事バランスガイド」の違いについて～

「三色食品群」では食品に含まる栄養素とその働きの分類を理解でき、「食事バランスガイド」では、料理の量から実際に食べる料理とそのバランスを理解できます。 食品(材料) 料理		
理解できること	三色食品群	食事バランスガイド
食品に含まれる栄養素とその働きの分類	◎	△
料理の量		◎
栄養のバランス	×	コマの中の料理をみて1日に食べる量がわかります。コマの中の過不足をみてバランスがわかります

東京都幼児向け食事バランスガイドを用いた食育教室のねらい

- (1) 主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の言葉と分類と働きを知る。
- (2) 料理名がわかり、主食、副菜、主菜の分類（区別）ができる。
料理によっては主食と副菜や主菜が組み合わさったものがあることを知る。
- (3) 主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物を1日でそろえて食べることで栄養のバランスがよくなることを知る。

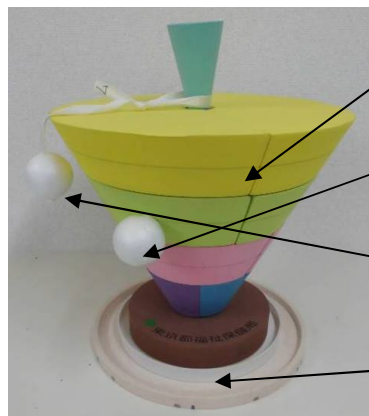
4. 「東京都幼児向け食事バランスガイド」に基づいた食育教材の使用例の紹介

立体コマ、ばらんすこましーと、おりょうりシールを使った指導例を紹介します。

各指導教材について

<立体コマ> 以下がセットで貸出バックに入っています。

・立体コマース式



コマ：色のブロックで主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物を表します。

メタボッチ：コマよりも多く食べ過ぎた料理を表します。マグネットが付いています。

メタボンボン：お菓子やジュースを表します。コマのひもをイメージしています。

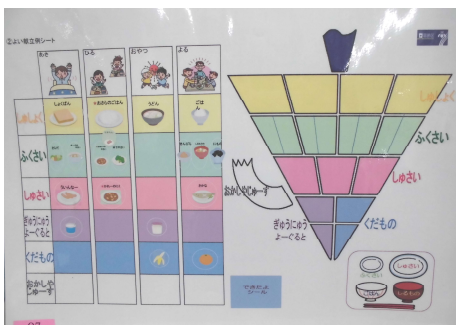
回転台

・指導者用拡大パウチ4枚（両面または片面）ホワイトボードなどに掲示して使います。

①よい献立例イラスト



②よい献立例シート



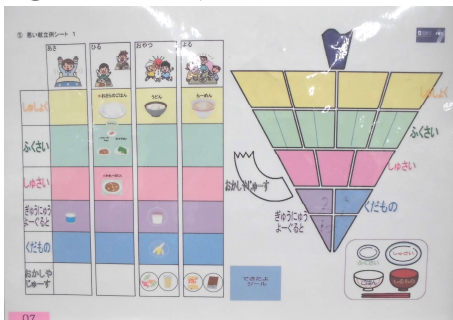
③悪い献立例イラスト 1



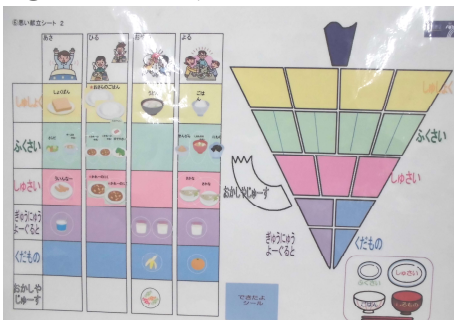
④悪い献立例イラスト 2



⑤悪い献立例シート 1



⑥悪い献立例シート 2



⑦ばらんすこましーと2(裏面)献立イラスト

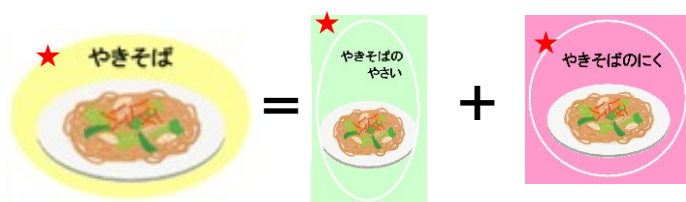


<おりょうりシール>

イラストをみながら、料理の名前を理解します。

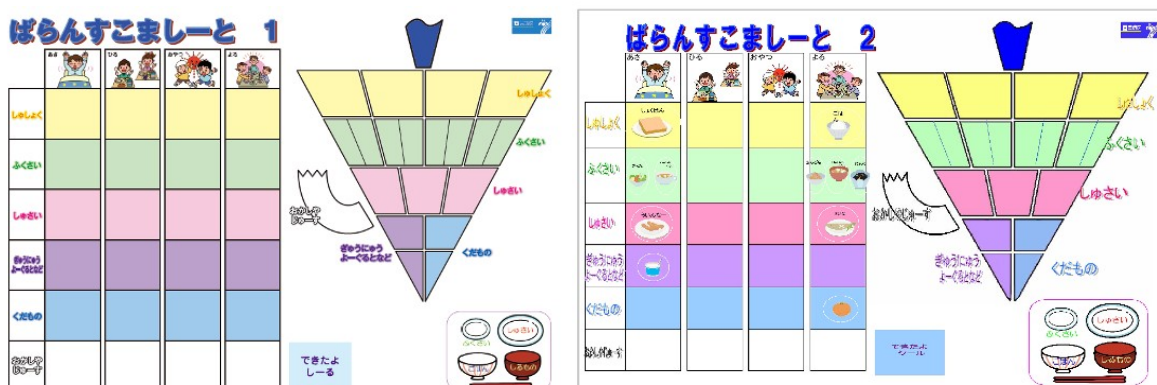


※ 料理の中には、主食・副菜・主菜が組み合わさったものがあります。（★がついています）
たとえば・・・焼きそばの場合、「主食のめん」「副菜の野菜」「主菜のお肉」が入っています。
この場合、下図のように1つの料理にシールが3種類必要になります。



<ばらんすこましーと>

「おりょうりシール」を貼って主食、副菜、主菜など料理の分類の理解に役立てます。



*ここから指導例を紹介しますが、指導方法は各園で工夫し自由に実施してください。

指導例 1…献立例を用いて、指導者が説明する（指導者のお話のみ）

① バランスのよい食事を理解する

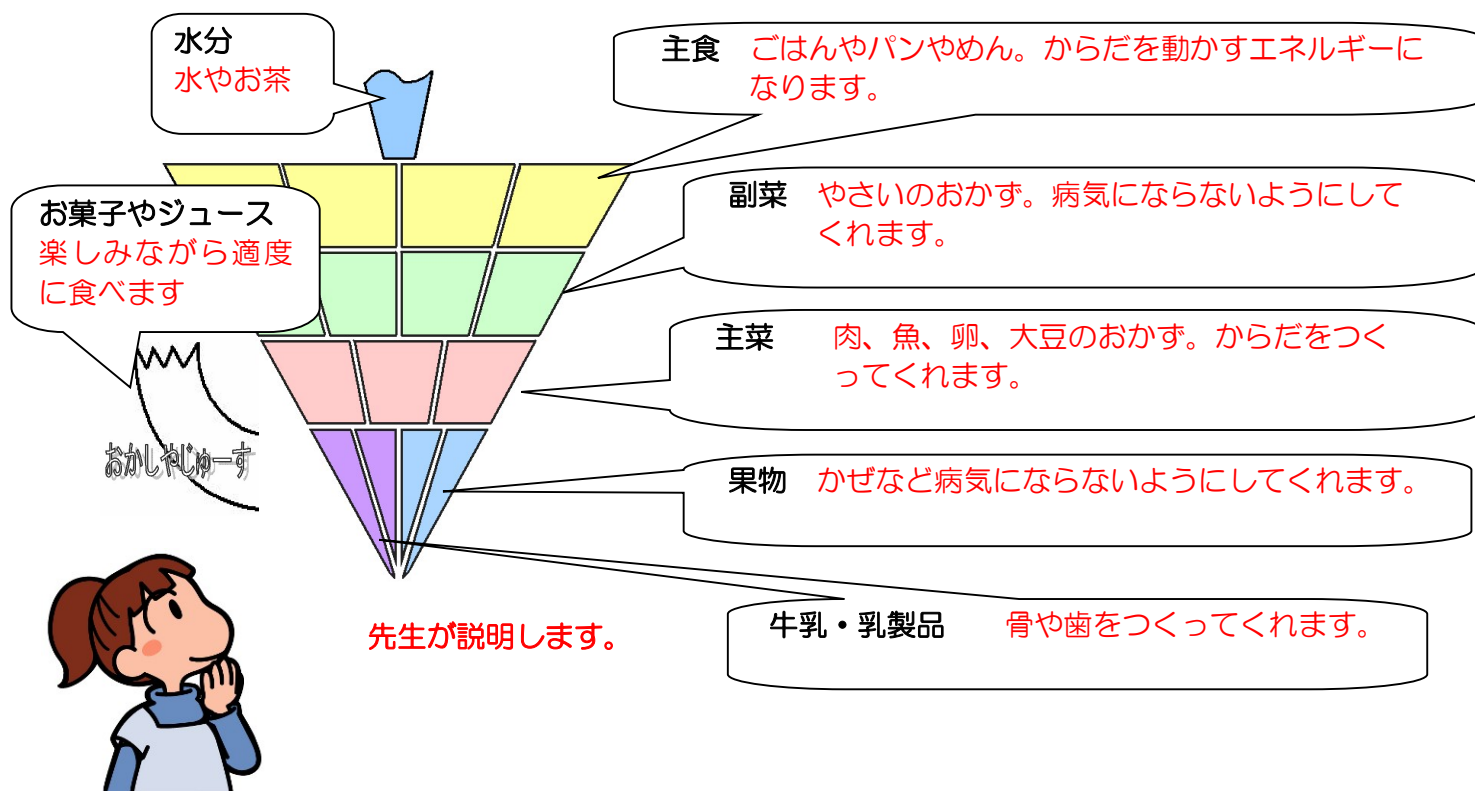
(1) 拡大パウチ①よい献立例イラスト を掲示し、献立の内容を説明します。



朝 食パン・サラダ・スープ・ウィンナー・ヨーグルト
 昼 カレーライス・ゆでブロッコリー・トマト
 おやつ うどん・牛乳・バナナ
 夜 ごはん・おみそ汁・きんぴら・ひじきの煮物・焼き魚・みかん

(2) 拡大パウチ② よい献立例シート を掲示し、

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の言葉と分類と働きを説明します。



(3) 拡大パウチ①よい献立例イラストの料理が② よい献立例シート の主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物に分類（色分け）に分類されることを説明します。

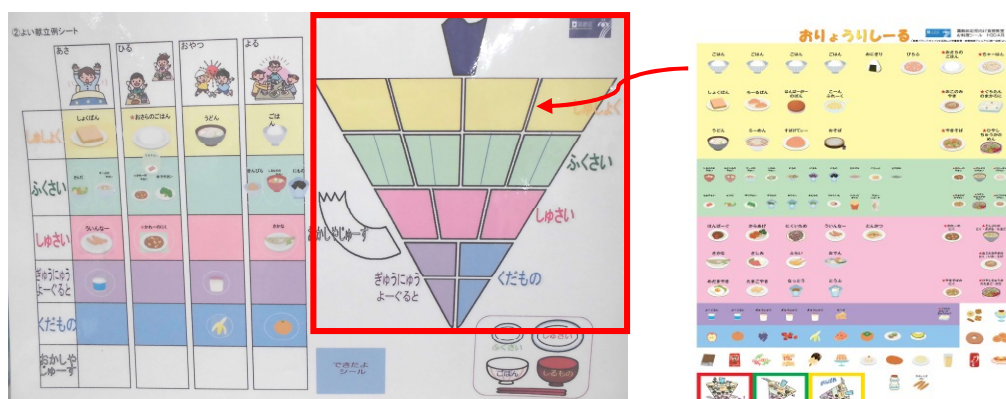


ポイント

カレーライスは3枚のシールに分れます。



(4) ② よい献立例シート 左の献立と同じ料理のシールを、シート右のコマに貼ります



主食4つ、副菜4つ（シールは8枚）、主菜3つ、牛乳2つ、果物2つであること、1日の量がそろっていることを説明します。

(5) 立体コマを組み立てます

シートのコマの数と同じ色・数のブロックを組み立てます。

(注意) 副菜はシール2枚で立体コマのブロック1つ分です。

コマが倒れることなく完成し、バランスがよいことを説明します。

コマが完成したね！



② バランスの悪い食事（食事量の不足）を理解する

1. 拡大パウチ③ 悪い献立例イラスト1を掲示し、献立の内容を説明します。



朝 ヨーグルト

昼 カレーライス・ゆでブロッコリー・トマト

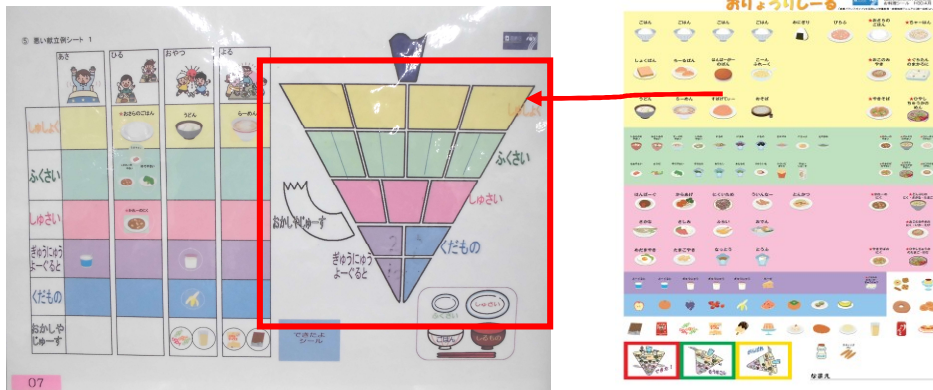
おやつ うどん・牛乳・バナナ・あめ・ジュース

夜 らーめん・チョコレート・ポテトチップス

2. 拡大パウチ③ 悪い献立例イラスト1の料理が⑤ 悪い献立例シート1の主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物に分類（色分け）に分類されることを説明します。



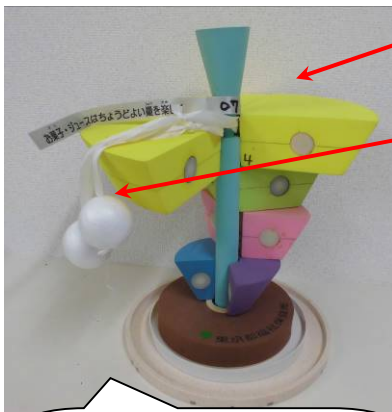
3. 悪い献立例シート1 左の献立と同じ料理のシールを、シート右のコマに貼ります



主食3つ・副菜1つ（シールは2枚）・主菜1つ・牛乳2つ・果物1つ・お菓子4つで

あることを説明します。コマの枠より少なく不足し、お菓子は多いことを説明します。

4. コマを組み立てます



コマがぐらぐら倒れそう！
バランスが悪いね

シートのコマの数と同じ色・数のブロックを組み立てます。
(注意) 副菜はシール2枚で立体コマのブロック1つ分です。
リボン「お菓子・ジュースはちょうどよい量を楽しみましょう」と
メタボンボン2本（菓子2つ分）をつけます。

お菓子やジュースについて

2つ分まで → 備え付けの紐1本
3つ分 → 備え付けの紐1本+メタボンボン1本
4つ分 → 備え付けの紐1本+メタボンボン2本

どうすればバランスがよくなるかな？

5. どうしてバランスが悪くなってしまったのか、どうしたらいいか考えます

朝食がヨーグルトだけ → 主食・副菜・主菜を揃えて食べる

夕食がラーメンだけ → 副菜・主菜を揃えて食べる

おうちでお菓子やジュースをとりすぎ → 菓子ではなく、くだものにする

夕食後お菓子を食べる習慣を改める

③ バランスの悪い食事（食事量の過剰）を理解する

① 拡大パウチ④ 悪い献立例イラスト2 を掲示し、献立の内容を説明します

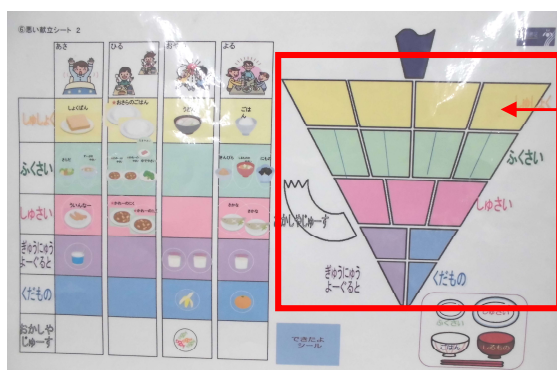


朝 食パン・サラダ・スープ・ウィンナー・ヨーグルト
 昼 カレーライス(2杯)・ゆでブロッコリー・トマト
 おやつ うどん・牛乳(2杯)・バナナ・あめ
 夜 ごはん・おみそ汁・きんぴら・ひじきの煮物・
 焼き魚(2皿)・牛乳・みかん

② 拡大パウチ④ 悪い献立例イラスト2 の料理が拡大パウチ⑤ 悪い献立例シート2 の主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物に分類（色分け）に分類されることを説明します。



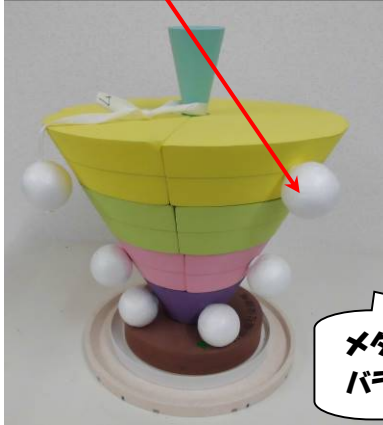
③ ⑥悪い献立例シート2 左の献立と同じ料理のシールを、シート右のコマに貼ります。



主食5つ・副菜4つ（シールは8枚）・主菜5つ・牛乳4つ・果物2つ・お菓子1つで
 あること（多い）を説明します。

④ コマを組み立てます

メタボッチ5個（主食1つ分・主菜2つ分・牛乳2つ分）をつけます。



コマの数（ブロックの数）よりもシールが多い場合は、多い数分を該当する色のブロックの側面にメタボッチを貼ります。

**メタボッチがたくさん！
バランスがわるいよ**

どうすればバランスがよくなるかな？

⑤ どうしてバランスが悪くなってしまったのか考えます

給食のカレーライスのおかわり → 野菜も多くとれますが、肉のとりすぎになります

おうちの夕食のお魚のおかわり → 保育園で主菜が十分とれていたのに、

お魚のおかわりは多すぎ

おうちでの牛乳 → 保育園でもおかわりしたので、おうちではお茶などにする

指導例2…園の給食献立を用いて、園児が体験する

～園児が実際に食べる給食とおやつをもとにシールを貼りながら学べます～

指導者は当日の給食とおやつがを示すもの（イラスト、メモ、実物など）をご用意ください。

園児は、「ばらんすこましーと」と「おりょうりしーる」を一人1枚ずつ用意します。

① 拡大パウチ⑦ バランスコマシート献立イラスト を掲示し、

献立例の朝食、園の給食とおやつ、献立例の夕食の献立の内容を説明します。

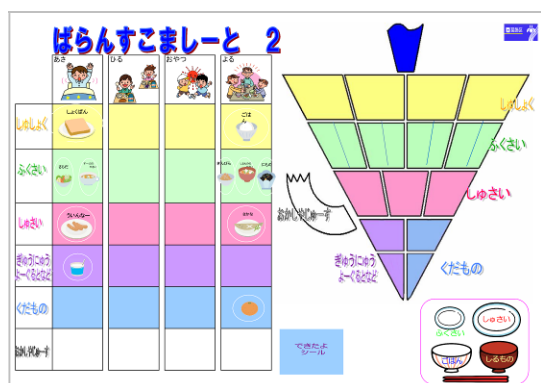


メモやイラストなどを
各園で用意してください

朝	食パン・サラダ・スープ ウィンナー・ヨーグルト
夜	ごはん・お味噌汁・きんぴら ひじきの煮物・焼き魚・みかん

② ばらんすこましーと2 を掲示し、

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の言葉と分類と働きを説明します。



水分
水やお茶

主食 ごはんやパンやめん。
からだを動かすエネルギーになります。

副菜 やさいのおかず。
病気にならないようにしてくれます。

主菜 肉、魚、卵、大豆のおかず。
からだをつくってくれます。

果物 かぜなど病気にならないようにしてくれます。

牛乳・乳製品 骨や歯をつくってくれます。

③ 拡大パウチ ⑦ バランスコマシート献立イラストと ばらんすこましーと2 で、あさとよるの食事を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物に分類（色分け）することを説明します。

④ 給食とおやつを③と同様に分類（色分け）します。

(1) おりょうりシールの説明をします。



おりょうりシールには料理名が書かれています。
イラストを見ながら、料理の名前を理解します。

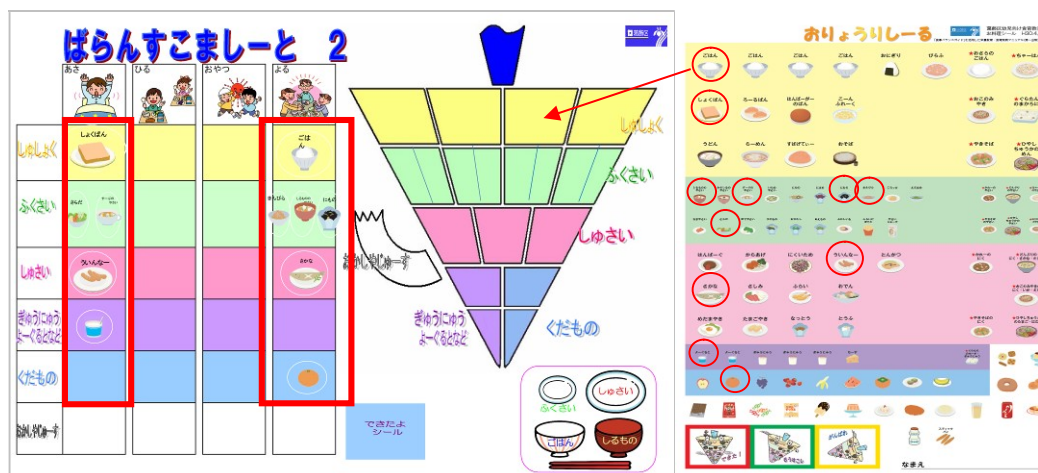
(2) 給食とおやつのシールを探し、ばらんすこましーと2左側の昼食・おやつ欄の正しい分類(色分け)にシールを貼り付けます。

・シールがない場合は類似する料理に置き換えます。

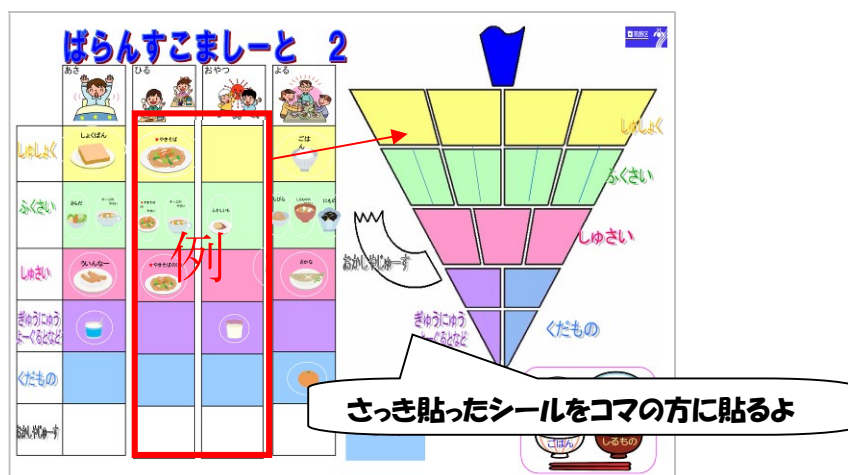


⑤ コマにシールを貼ります。

(1) あさ・よる：シートに印刷してあるお料理と同じシールを探してコマに貼り付けます。



(2) ひる(給食)・おやつ：④で貼り付けたシールをシート右側のコマに移します。



⑥ コマを組み立てます

シートのコマの数と同じ色・数のブロックを組み立てます。

(注意) 副菜はシール2枚で立体コマのブロック1つ分です。

③ 家庭で食べた食事のシールを貼ります

5 がつ 1 にち		あさ	ひる	おやつ	よる	くだもの	おかしや じゅーす
こんだて	しゅしゅく	ふくさい	しゅさい	きゅうにゅう やよーとると			
ごはん	○						
おみどしる (じゃがいも・わかめ)		○					
にくやさしいため		○	○				
とまどちーずさうだ		○		○			
ひややっこ			○				

5 がつ 2 にち		あさ	ひる	おやつ	よる	くだもの	おかしや じゅーす
こんだて	しゅしゅく	ふくさい	しゅさい	きゅうにゅう やよーとると			
たまごサンド	○		○				
野菜サラダ		○					
いちご					○		

おうちで食べた料理のシールを貼ろう！

<Q&A>

Q シールがない場合は？

→A 類似する料理に置換えます。主食、主菜、副菜が組み合わさった料理の場合は、それぞれ主食・副菜・主菜に分けて貼ります。

- <例> ・オムレツ・茶碗蒸し・ゆで卵 → たまごやき または めだまやき
 ・たきこみごはん → ぴらふ または ちゃーはん
 ・肉まん → ハンバーガー
 ・ビーフシチュー → カレーのやさしい + カレーのにく
 ・たまごサンド → しょくぱん + めだまやき
 ・スパゲティミートソース → スパゲティ + いためやさしい + にくいため

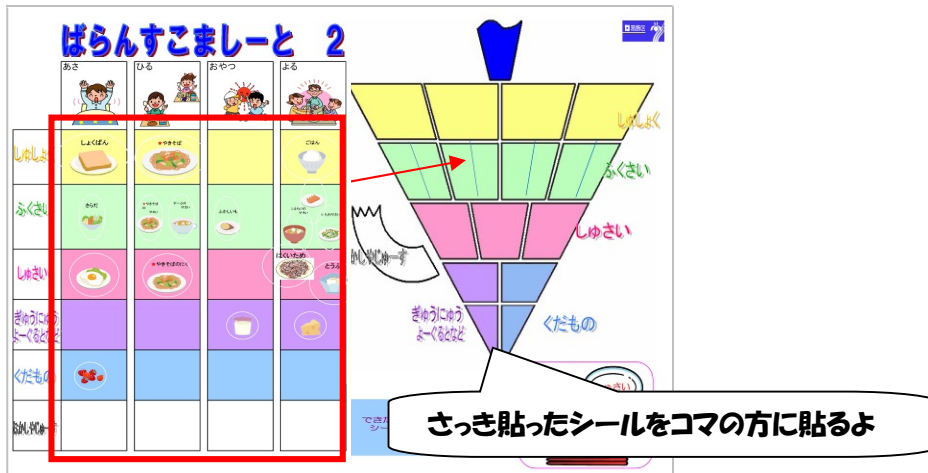
Q 類似する料理がない場合は？

→A 分類と同色の無地のシールに料理名を書いて使用してください。

<その他の注意点>

- ・クリームパン・アンパン・デニッシュなどの甘い菓子パンは主食でなくお菓子
- ・カレーパンや焼きそばパンは主食のみ（ハンバーガーのパン）を貼る
- ・たこ焼はお菓子に分類する（お好み焼きほど具がなく、又主食に分類するには抵抗がある）
- ・やさしいじゅーすは、野菜のみ 100%のものだけを副菜とする（果物ミックスは除く）
- ・果物ジュースについても野菜ジュースと同様に分類する。

- ④ ②と③で貼り付けたシールをシート右側のコマに移します。

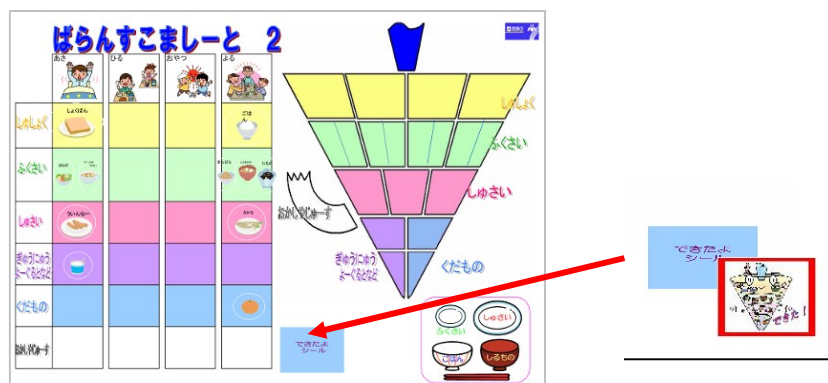


- ⑤ ひとりずつコマを組み立てます

シートのコマの数と同じ色・数のブロックを組み立てます。

(注意) 副菜はシール2枚で立体コマのブロック1つ分です。

- ⑥ 組み立てたコマについて園児の感想を聞き、指導者が適切なアドバイスをし、確認シールを貼ります。



- ⑦ 全体のまとめをして、おうちでもお話するようにアドバイスをして終了です。
- ⑧ 教室の内容について、保護者に園便りなどで伝え、家庭での取組みを促します。

※「おりょうりシール」1枚は、「東京都幼児向け食事バランスガイド」および「食事バランスガイド」の1つと異なります。「おりょうりシール」2枚＝食事バランスガイドの1つ分です。

☆実施後は報告書をご提出ください☆

「食育実施報告」をご提出ください。

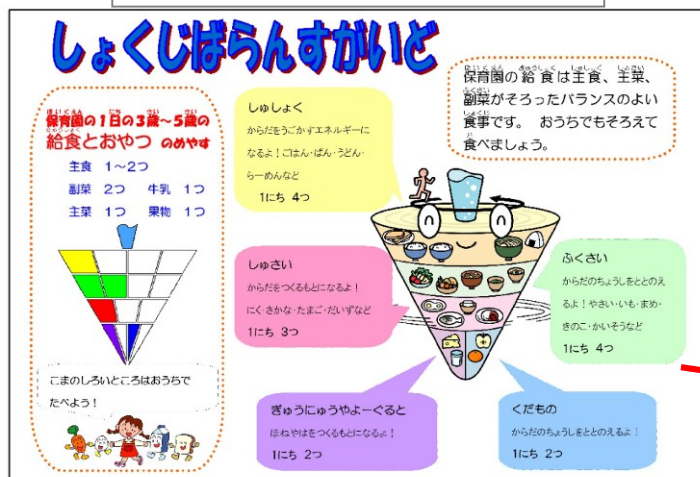
詳細は別紙「幼児用食育教材利用の手引き」をご参照ください。

給食展示用「食事バランスガイド」の活用例

日常的に食事バランスガイドに接することで、食育教室での体験を補完できます。

＜使用方法＞

毎日の給食展示と一緒に置くなど、いつでも掲示できます。



5. その他の教材

「東京都幼児向け食事バランスガイド」以外の指導媒体も貸出しています。

・まめつかみゲーム

正しくお箸を持つことが身につくようにゲーム形式で楽しく学ぶことができます。

- ①大豆を使うもの（大豆取扱注意）まめっこくん【大豆サイズ】
- ②プラスチック製のひよこ型の模型を使うもの
 - ・はじめてのマナー豆おおつぶ 【ひよこ豆の約2倍サイズ】
 - ・マナー豆・極【ひよこ豆サイズ】



・エプロンシアター

パペット人形を使って、生活リズムと朝ごはんの大切さや、よく噛む習慣などを学びます。

①早寝早起きエプロンシアター

②味覚を育てるエプロンシアター



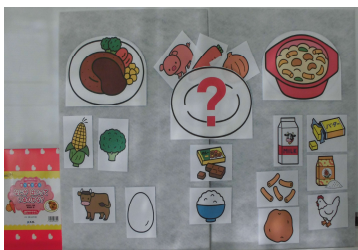
・パネルシアター

料理の材料を当てたり、お弁当作りをとおして栄養バランスを学びます。

パネル布を張ったボード(A2 サイズ 2 枚)も貸し出します。

①なにがはいっているのかな

②ワン太君のお弁当作り



・そのまんま料理カード

実物大の料理写真が描かれた紙製カードです。食事内容がイメージしやすいです。



・食育紙芝居

5種類セットにして貸し出します。



・食育かるた

食に関する内容のかるたです。3種類をセットにして貸し出します。



* 申込方法については別紙「幼児用食育教材利用の手引き」をご覧ください。

巻末資料（家庭配布用資料）

・家庭配布用（表）例1

・家庭配布用（表）例2

保護者に献立名の記録と主食・副菜・主菜・・・の分類をしていただく用紙です。

保護者に献立名記入のみしていただく用紙です。

（家庭配布用1）

* お子さんが食事バランスガイドを学ぶために、おうちで食べた食事のご記入をお願いします。

<記入例>

5 がつ 1 にち あさ ひる おやつ よる

こんだて	しゅしよく	ふくさい	しゅさい	ぎゅうにゅう やよーぐると	くだもの	おかしや じゅーす
ごはん	○					
おみどしる （じゃがいも・わかめ）		○				
にくやさしいため		○	○			
とまとちーずさらだ		○		○		
ひややっこ			○			

こんだて	しゅしよく	ふくさい	しゅさい	ぎゅうにゅう やよーぐると	くだもの	おかしや じゅーす

（家庭配布用2）

* お子さんが食事バランスガイドを学ぶために、おうちで食べた食事の記入をお願いします。

<記入例>

5 がつ 1 にち あさ ひる おやつ よる	が つ にち あさ ひる おやつ よる	が つ にち あさ ひる おやつ よる
ごはん		
おみどしる （じゃがいも・わかめ）		
にくやさしいため		
とまとちーずさらだ		
ひややっこ		

・家庭配布用(裏)

幼児向け食育教室を実施します

食事バランスガイドを使って、主食、副菜、主菜・牛乳・乳製品、果物の言葉と分類、働きを学びます。1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらよいのか、自分の適量がわかるように幼児用食育コマやシールなどを使って理解します。ご家庭でもいつも食べているお料理名やどんな食材が入っているかなど話題にさせていただくことで、より興味を引き立てます。ご協力をよろしくお願いいたします。

食事 バランスガイド

主食
ごはんやパンやめん。
からだを動かすエネルギーになります。

副菜
野菜・芋類・豆類
（大豆を除く）、
海藻・きのこの
おかず。
病気にならないように
してくれま。

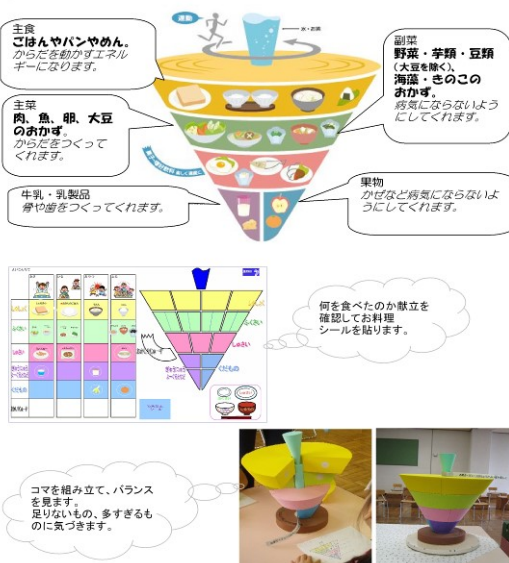
主菜
肉、魚、卵、大豆
のおかず。
からだをつくって
くれます。

牛乳・乳製品
骨や歯をつくってくれます。

果物
かぜなど病気にならないよう
にしてくれます。

何を食べたのか献立を
確認してお料理
シールを貼ります。

コマを組み立て、バランス
を見ます。
足りないもの、多すぎるもの
に気づきます。



食事バランスガイドの啓発として、家庭で献立を分類するための説明文として、例1・例2の裏面につけて使用して下さい。（白黒印刷でよいです）。

なまえ

* お子さんが食事バランスガイドを学ぶために、おうちで食べた食事のご記入をお願いします。
裏面もご覧になり、主食・副菜・主菜・牛乳乳製品・果物・菓子ジュースに分類していただけると助かります

<記入例>

5 がつ **1** にち あさ ひる おやつ よる

こんだて	しゅしょく	ふくさい	しゅさい	ぎゅうにゆう やよーぐると	くだもの	おかしや じゅーす
ごはん	○					
おみそしる (じゃがいも・わかめ)		○				
にくやさしいため		○	○			
とまとちーずさらだ		○		○		
ひややっこ			○			

がつ にち あさ ひる おやつ よる

[illegible]

がつ にち あさ ひる おやつ よる

[illegible]

がつ にち あさ ひる おやつ よる

[illegible]

なまえ

* お子さんが食事バランスガイドを学ぶために、おうちで食べた食事の記入をお願いします。

<記入例>

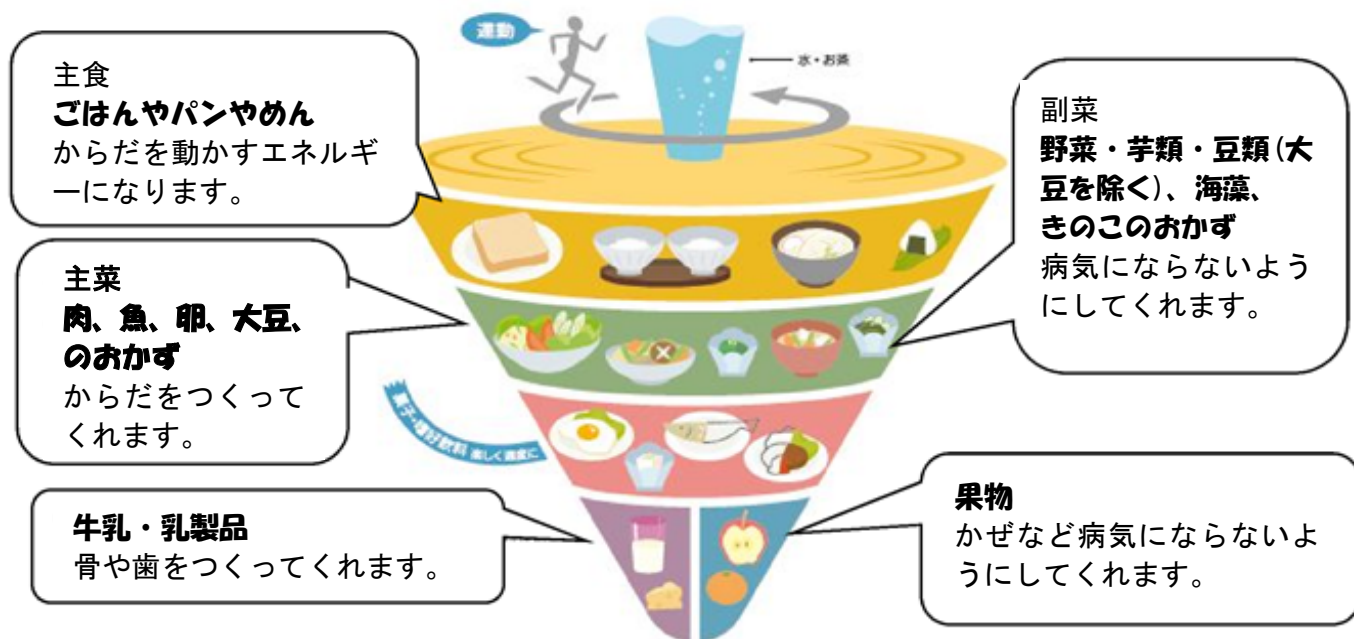
5	がつ	1	にち
あさ	ひる	おやつ	よる
ごはん			
おみそしる (じゃがいも・わかめ)			
にくやさしいため			
とまとちーずさらだ			
ひややっこ			

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

幼児向け食育教室を実施します

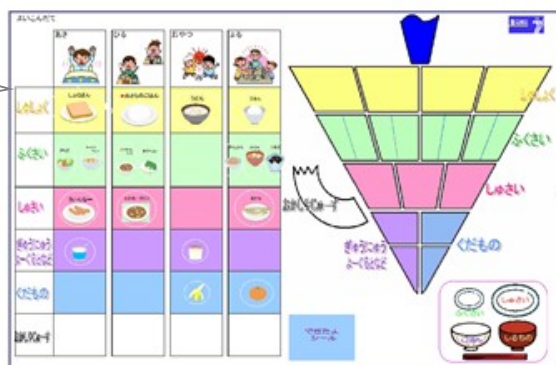
食事バランスガイドを使って、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の言葉と分類、働きを学びます。1日の食事で、「何を」「どれだけ」食べたらよいのか、自分の適量がわかるように幼児食食育コマやシールなどを使って理解します。ご家庭でいつも食べているお料理名やどんな食材が入っているかなど話題にしていただくことで、より興味を引き立てます。ご協力お願いいたします。

食事バランスガイド



給食とご家庭で食べた献立をもとに、シールやコマの形をしたブロック等の教材を使った教室を行います。

何を食べたのか献立を確認して、
おりょうりシールを貼ります。



コマを組み立て、バランスを見ます。足りないもの、多すぎるものに気づきます。



ブロックが足りないとかまが立ちません。
バランスが悪いことがわかります。

ブロックがそろってコマが完成し、
バランスが良いことがわかります。

