

# つかおう、食べよう、新鮮な津山の食材

津山市の食材カレンダー 出回り期(色の濃い部分は多く出回る時期)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
グリーンアスパラガス					■	■	■	■	■	■	■	
ブロッコリー	■	■	■	■						■	■	
大根						■	■	■			■	■
ジャンボピーマン							■	■	■	■		
トマト					■	■	■	■	■	■		
ニューピオーネ								■	■	■		
さいじょうがき 西条柿											■	
やまのいも 自然薯											■	■
つぐねいも											■	■
にいたかなし 新高梨												■

津山市では、こんな野菜や果物などがとれるよ。旬の食材をおいしく食べようね!



一年を通じて食べられるものもあるよ。

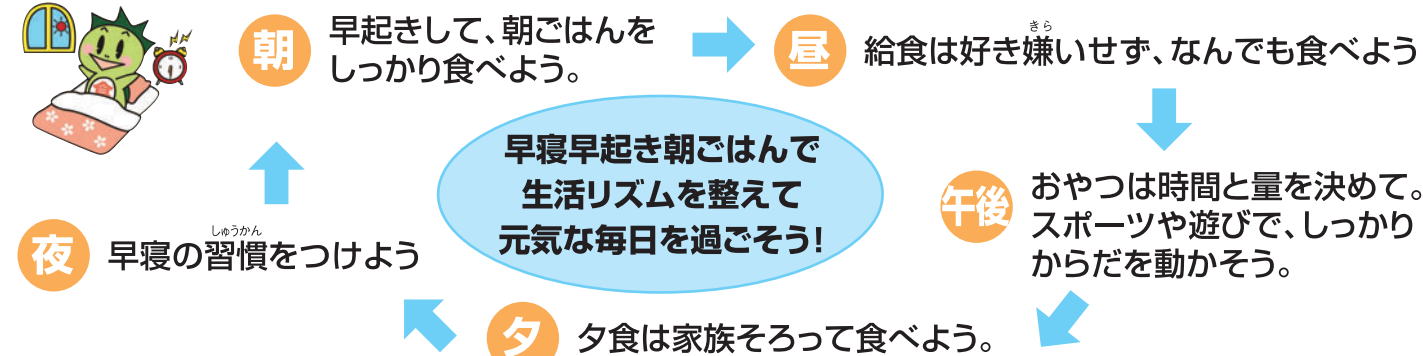


## まいにち早寝早起き、みんなで食べよう朝ごはん

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱいあるよ!



- 体温が上がって、元気に活動!
- 腸の活動が活発になって、便秘を防ぐ!
- 脳にエネルギーが補給されて、集中力アップ!



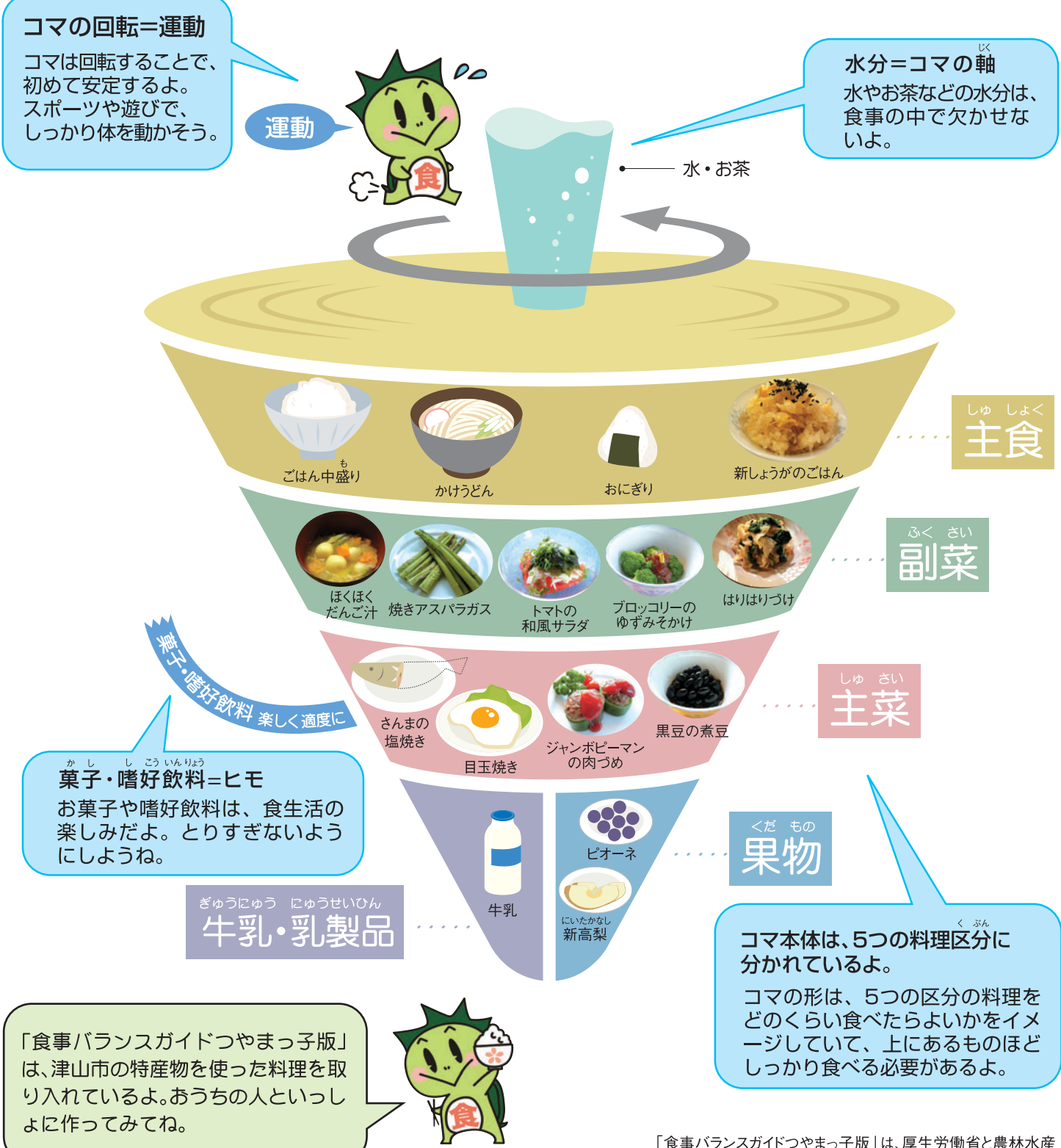
### 「食事バランスガイド つやまっ子版」

作成/津山市食育推進本部  
事務局:津山市健康増進課  
〒708-8501 津山市山北520  
TEL 0868-32-2069 FAX 0868-32-2161  
協力/美作大学、中国四国農政局、岡山県美作保健所、津山農業普及指導センター  
発行/平成22年3月

「食事バランスガイド」については、  
農林水産省ホームページ <http://www.maff.go.jp/>  
の「消費・安全」のページをご覧ください。

「津山の食材を使った料理例」については、  
津山市ホームページ <http://www.city.tsuyama.lg.jp/>  
の「健康・食育」のページをご覧ください。

# 食事バランスガイド つやまっ子版



## 食育指針つやま

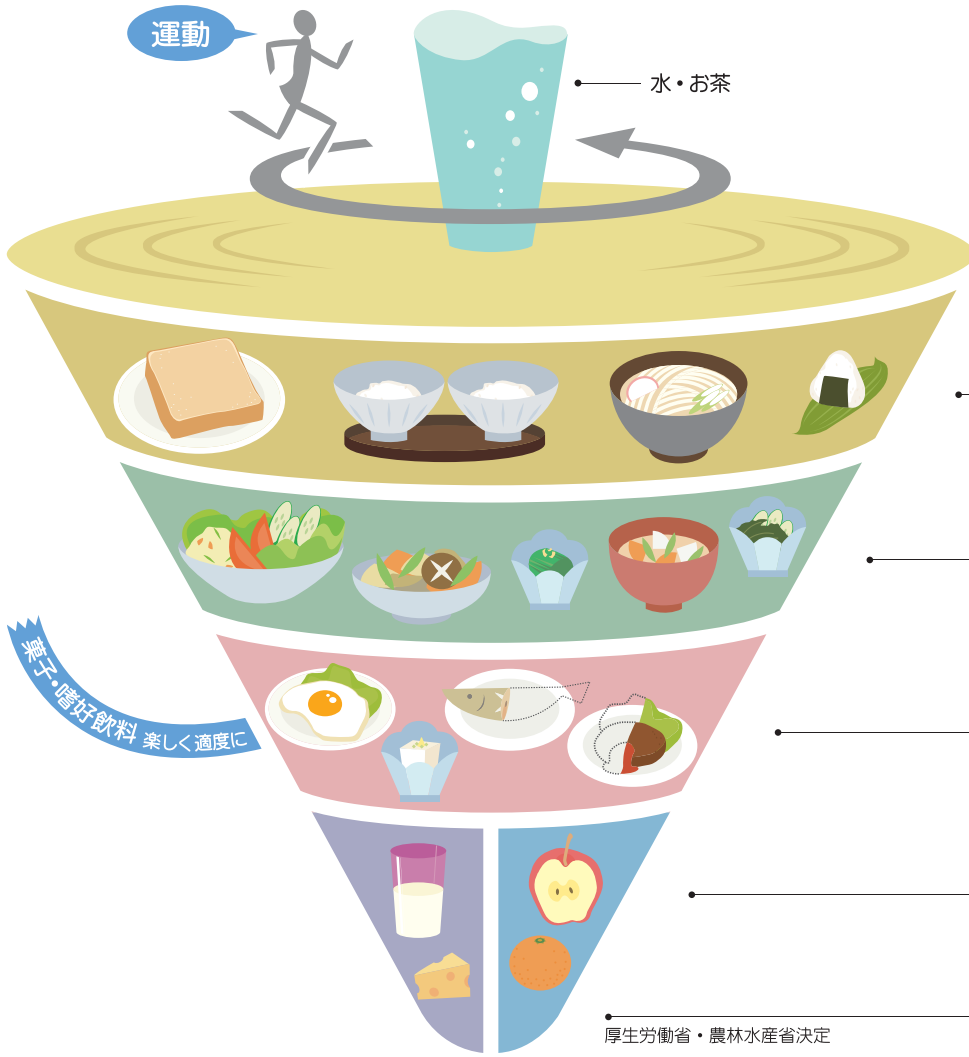
みんなで取り組みましょう!

- つ** つかおう、食べよう、新鮮な津山の食材
- や** る気、元気はバランスの良い食事から
- ま** いにち早寝早起き、みんなで食べよう朝ごはん

# 食事バランスガイドってなあに？



「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、コマの形でわかりやすくあらわしたものだよ。  
 バランス良く食べて運動をすると、コマは安定して回るけれど、食事のバランスが悪いとコマはかたむいてたおれてしまうんだ。  
 「食事バランスガイド」の使い方を覚えて、自分の食事内容をチェックできるようになろう！



1日分
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形)
<b>5~7 主食</b> (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度
<b>5~6 副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度
<b>3~5 主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
<b>2 牛乳・乳製品</b> つ(SV) 牛乳だったら1本程度
<b>2 果物</b> つ(SV) みかんだったら2個程度

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paghetti	
1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きこのコンテ	2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし
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	2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
3つ分 =	
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 = 牛乳瓶1本分	2つ分 =
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	

### 津山の食材を使った料理例


は、複合的な料理であることを表しています。

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

＜複合的な料理の数え方＞  
 カレーライスなど、ごはんや野菜やお肉と一緒に入っている料理の場合、主食、副菜、主菜など、それぞれの料理区分に分けて「つ(SV)」を数えます。

## やる気、元気はバランスの良い食事から

### 食事バランスガイドで、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを調べよう！

性別	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性						
6~9歳 70歳以上	1,800±200	4~5	5~6	3~4	2~3☆ (大人は2)	2
10~11歳	2,200±200 (基本形)	5~7	5~6	3~5	2~3☆ (大人は2)	2
12~17歳 18~69歳	2,600±200	7~8	6~7	4~6	2~4☆ (大人は2~3)	2~3

単位：つ(SV)

※活動量の見方  
 「低い」:1日のうち、すわっていることがほとんど。  
 「ふつ」:すわっている時間もあるけれど、歩いたり・軽いスポーツなどを5時間程度はする。  
 さらに強い運動をしている人は、調整が必要です。

☆子どもの牛乳・乳製品の適量は、成長期に特に必要なカルシウムを十分とるためにも、大人より少し多めになっています。

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
つ(SV) からだを動かすエネルギー源になる	つ(SV) からだの調子をととのえる	つ(SV) からだ(筋肉や血)をつくるもとになる	つ(SV) じょうぶな骨や歯をつくるもとになる	つ(SV) からだの調子をととのえる

### 気をつけよう!! おかしやジュースは「コマ本体」には入れないよ。

○お菓子やジュースは1日200kcal以内を目安にしよう。とりすぎると食事が食べられなくなって、コマのバランスがくずれてしまうよ。  
 ○おやつは、お菓子やジュースだけでなく、おにぎりや果物、牛乳・乳製品などを上手に組み合わせようね。

津山市の小学生がよく食べるおやつ (津山市教育委員会調査)

--	--	--	--	--	--	--

※( )の中はエネルギー量のめやす