

日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	栄 養 価				
						エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	
26 (水)	～夏休み～									
27 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		872	27.4	27.1	295	
	シシリアンライス	牛肉	玉ねぎ しょうが キャベツ 人参 コーン	油 砂糖 マヨネーズ	酒 みりん 醤油					
	ポトフ	ウインナー	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 パセリ	じゃが芋	コンソメ マギーフィヨン 塩 胡椒 醤油					
	オレンジゼリー			オレンジゼリー						
28 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		803	38.2	19.0	470	
	カレーの煮付け	カレー	しょうが	砂糖	酒 みりん 醤油					
	ごまドレサラダ		キャベツ きゅうり 人参 コーン		胡麻ドレッシング					
	具だくさんみそ汁	厚揚げ 味噌	人参 玉ねぎ ごぼう なす しいたけ		いりこ (だし)					
31 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米		852	26.6	31.2	360	
	豚キムチ丼	豚肉	白菜キムチ ニラ もやし	砂糖 ごま油	酒 醤油					
	切り干し大根ときゅうりの胡麻酢和え		切り干し大根 きゅうり 人参	ごま 砂糖	醤油 酢					
	豆腐とお麴のお吸い物	はんぺん 豆腐	こねぎ	麴	いりこ (だし) 塩 醤油					
						8月の平均	842	30.7	25.8	375

- 赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるもとになる食品群。タンパク質やカルシウムなどを多く含む食品。
魚・肉・卵・大豆製品・海藻類など
- 緑色のグループ…体の調子を整える食品群。皮ふや粘膜の保護、栄養の吸収を助ける。ビタミン・ミネラルを多く含む食品。
緑黄色野菜・淡色野菜・くだものなど
- 黄色のグループ…エネルギーや体温となる食品群。炭水化物や脂質を多く含む食品。
米などの穀物・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など



※状況により食材・献立の変更がある場合があります。ご了承ください。



規則的な食習慣を身に着けよう！

規則的な食習慣とは栄養バランスのとれた食事を1日3食、できるだけ同じ時間に摂ることです。
1日3食食べることで生活リズムも整っていきます。摂取エネルギーと消費エネルギーどちらかに偏りすぎないように意識をしながら自分の適正体重を目指して食事をしましょう。また、栄養バランスの整った食事をとるために『食事バランスガイド』を活用してみましょう！このコマが傾いてしまったら、栄養バランスが偏ってしまっている証拠！！栄養バランスを整えてコマがきれいに回るよう日々の食事で意識してみましょう。

食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形)	1つ分 = ごはんの盛り1杯、おにぎり1個、肉1切れ、ローレルパン2個
5~7 主食(ごはん、パン、麺) 2つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スリザンディー
5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 2つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめ、具だくさん味噌汁、ほうれん草のひじきの煮物、大豆、きのこのソテー
3-5 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	1つ分 = 肉団子、納豆、白玉豆腐と鶏、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとわかめの刺身
2 牛乳・乳製品 2つ(SV) 牛乳だったら1本程度	3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 果物 2つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1杯、牛乳、ヨーグルト
	1つ分 = あめ、りんご、みかん、みかん、みかん、みかん、みかん、みかん

※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」食べたらよいのかがわかりやすいようにイラストで表したものです。

主に炭水化物を含む：体を動かすエネルギーになる

主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含む
体の調子を整える

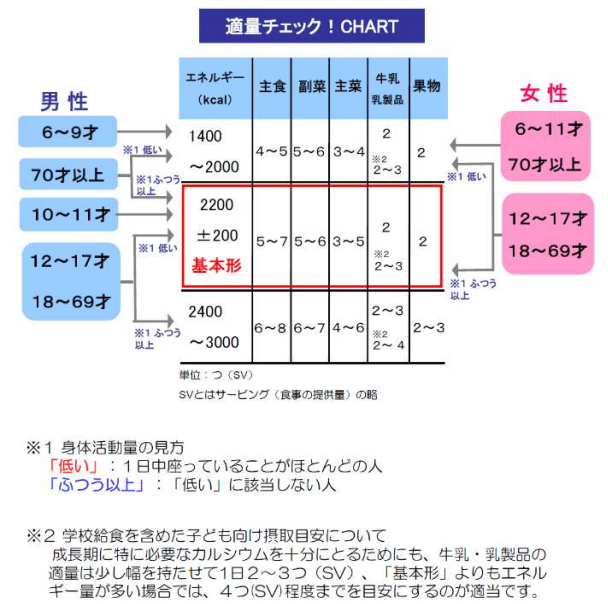
主にたんぱく質を含む：筋肉や血液など体を作る

主にカルシウムを含む：骨や歯を作る材料になる

主にビタミンC・カリウムを含む：体の調子を整える

「食事バランスガイド」1日の食事の適量

1日分の食事の適量は性別、年齢、身体活動量によって異なります。自分の適量はどれくらいなのか表を見て確認してみましょう！



自分のBMIを知って適正体型を目指そう

BMIの求め方：体重kg÷身長m÷身長m=BMI
例) 体重50kg、身長150cmの場合 50÷1.5÷1.5=22.22...

BMI	18.5未満	18.5~25.0未満	25.0以上
	低体重(やせ)	標準	肥満

痩せ(18.5未満)

- 貧血
- 免疫力の低下
- 骨密度低下(骨粗しょう症リスク上昇)など

肥満(25.0以上)

- 生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症など)
- がんのリスク上昇
- 関節痛・腰痛 など

自分のBMI・適正体重を知り、将来も健康で過ごしていくために日々の食事や運動など意識してみましょう。