

京の食育通信～中学生の食生活～

参の巻： バランスのいい食事ってどんな食事？

～自分に適切な食事のとり方を考える～ 令和7年9月 京都市教育委員会

SDGs未来都市
京都

SDGsの目標と食育は深い関わりがあります。私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

○自分の目指す姿から、望ましい食生活を考えましょう

例えば…

みなさんの目標や、目指す姿はどういったもの
でしょうか。また、それを実現するためにどのような
食生活を送ればよいでしょうか。



志望校合格



大会で成績を残す

健康的な
肌、髪

生涯健康

○チェック！今の食生活、バランスはとれていますか？

1日に何をどのくらい食べたらよいのかを参考にできる
「食事バランスガイド」というものがあります。こまに1日の食事量を
塗りつぶすと、不足している、もしくはとりすぎている品目が一目でわかります。

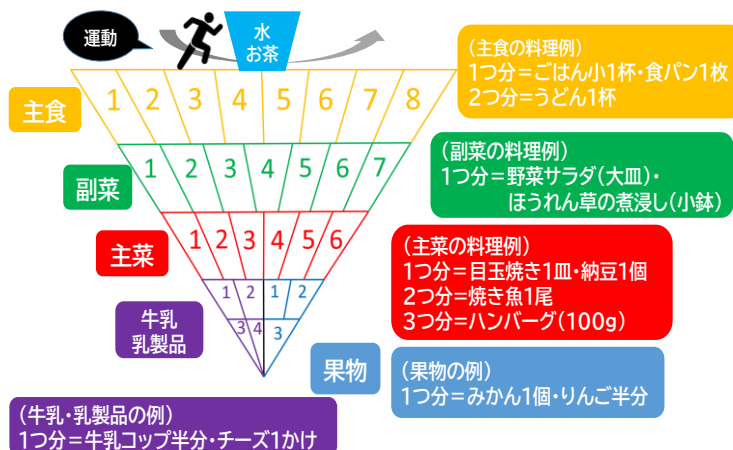
家庭科教科書 P.51 も参考に！

① 1日の適量をチェック

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男子	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～4つ	2～3つ
女子	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ	2つ

こまは、バランスよく
まわっていますか？

② 1日の食事を振り返り、こまを塗りつぶしてみましょう



不足 or とりすぎはどんな影響があるのだろう？

主食

身体のエネルギーとなる炭水化物(特に糖質)が豊富。

不足していると…

糖質を唯一のエネルギー源とする、
脳が働きにくくなる。

とりすぎると…

脂肪となって蓄えられ、
肥満につながる。

副菜・果物

ビタミン類、無機質、食物繊維などが豊富。

不足していると…

他の栄養素や代謝の働きが
十分に発揮できなくなる。

体の調子が悪くなる。

主菜

身体を作るもとになるたんぱく質が豊富。

不足していると…



筋力や免疫力の低下

とりすぎると…

脂肪となって蓄えられ、
肥満につながる。

牛乳・乳製品

カルシウムが豊富。

不足していると…

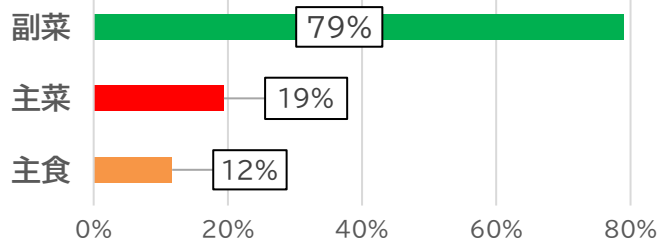
骨が弱くなり、
ケガや骨折のリスクが高くなる。

京都市の中学生の
約 6 割が不足している
カルシウム。
足りているかチェック！



副菜が食べられていない人が多い！

主食、主菜、副菜のうち食べられていないもの (複数回答可)



(参考) 食育に関する意識調査報告書(令和7年3月)より

「主食、主菜、副菜をそろえた食事ができていない」という人に、組み合わせられていないものはどれかと聞くと、79%の人が「副菜」であると回答しました。主食や主菜に比べると特に組み合わせにくいことが分かります。

副菜(野菜、きのこ、海藻)にも大切な栄養が含まれていることは分かっているけど、食べることが難しいのはどうしてなのでしょう？

副菜を何品も用意するには、手間やコストがかかるのよね。



☆副菜を上手に取り入れるコツ☆

コスパ良し！

乾物を使用！

戻すとかさが増し、一袋で多くの量を使えます。長期保存も可能！



4倍以上の量に！



時短＆手間削減！

カット野菜や小分けの野菜を活用！



主食や主菜と兼ねる！

主菜＋副菜



肉野菜いため

主食＋副菜



野菜ミックス
サンドイッチ

重要なのは、様々な種類の食材を使っているか。

下の、肉野菜いためや、フルーツヨーグルトのように、複数のグループに所属する料理もあります。品数を増やすことが難しい場合は、このようにして、とり入れる食材を増やすこともポイントです。自分に合った「バランスのよい食事」のとり方を考えてみましょう。

肉野菜いため
(主菜(肉)＋副菜(野菜))



フルーツヨーグルト
(乳製品＋果物)

ごはん



なめことわかめの
味噌汁
(きのこ＋海藻)

これからコンビニで
昼食を選ぶときにも
副菜をとり入れることを
意識してみよう！



野菜がたっぷり食べられる！『回鍋肉(ホイコーロー)』レシピ

〈材料(4人分)〉

- ・豚肉(薄切り)180g
- ・キャベツ 200g(約8枚)
- ・人参 60g(中サイズ1/2本)
- ・玉ねぎ 80g(中サイズ1/2個)
- ・しょうが 2g(チューブ約4cm)
- ・にんにく 2g(チューブ約4cm)
- ・油 小さじ1
- 合わせ調味料
- ・テンメンジャン 大さじ1
- ・赤みそ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1・1/2
- ・料理酒 小さじ1
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1

＜作り方＞

- ① 豚肉は4cm、キャベツは2cmの色紙切り、人参はいちょう切り、玉ねぎはくし切りにする。しょうがとにんにくは、みじん切りにする。
- ② ●合わせ調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ 油を熱し、しょうが、にんにくを炒め、香りがついたら、豚肉を炒める。
- ④ 肉の色が変われば、人参、玉ねぎの順に加えて炒める。
- ⑤ ④にキャベツを加えて炒め、②を加えて調味し、さらに火を通して仕上げる。