

# はじめに

金ケ崎町は、三育（子育・食育・地育）を基本方針として、まちづくりに取り組んでいます。特に、食育については、「食と運動による健康寿命の延伸」、「早寝・早起き・朝ごはんの推進」、「食への感謝と地産地消の推進」を重点項目として、種々の施策を実施しているところです。

この度、金ケ崎町食生活改善推進員協議会の協力を得て、「朝食おかずメニュー集」を作成いたしました。近年、朝食を食べない、又は食べていても内容が不十分という人が特に40歳以下の男性で全国的に増加傾向にあり、金ケ崎町でも例外ではありません。このメニュー集を通して、朝食の重要性を再認識していただき、栄養バランスのとれた食事をとることにより、生活習慣病の予防に役立てていただければ幸いです。

金ケ崎町長 高橋 由一

朝食は、1日の原動力となる大切な食事です。しかし、生活リズムが夜型となり、朝食を食べずに学校や職場に行く人が増えています。このままではみなさんの健康が心配です。

今回、町より委託を受け、簡単に作れる朝食おかずメニュー作りに取り組みました。会員のアイデアで、手軽に作れておいしいメニューがたくさん出揃いました。健康的な食生活実践のために、みなさんに活用していただくことが私達食生活改善推進員の喜びです。

金ケ崎町食生活改善推進員協議会会長 高橋 キサ子

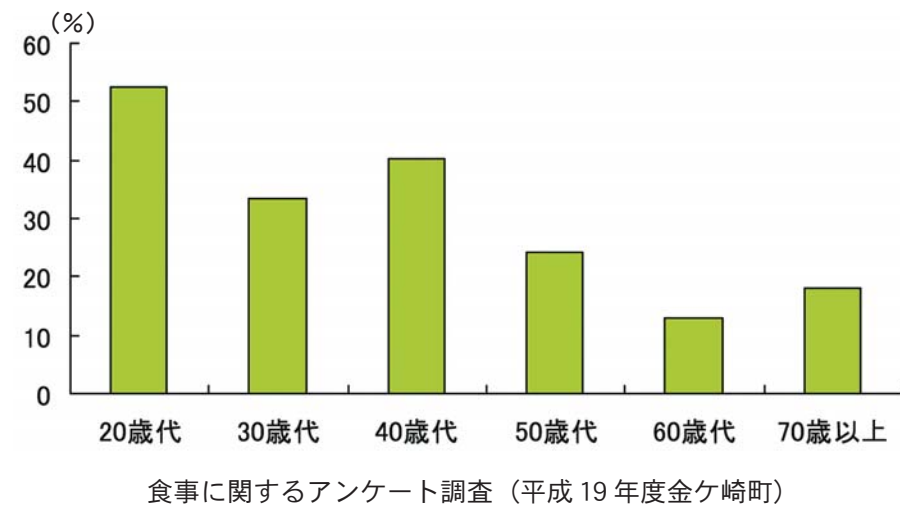
# 目次

朝食の現状、役割、ポイント	1
主食	
じゃこおにぎり	3
カレードリア	3
主菜	
卵とみその炒りたま風	5
スプラウト入りふわふわ卵	5
キャベツの巣ごもり	6
お好み焼き風卵焼き	6
鶏そぼろ	7
ほうれん草の卵炒め	7
牛肉のしょうが煮	8
ちくわの磯部揚げ	8
副菜	
にんじんとじゃこの炒め物	10
健菜きんぴら	10
冬じめほうれん草のソテー	11
ピーマンの塩昆布和え	11
手間なしトマトグラタン	12
ピーマンとなすのみそ炒め	12
レンジで作るキャベツサラダ	13
キャベツのツナチーズクリーム	13
具だくさんのみそ汁	14
白菜と豚バラの重ね蒸し	14
白菜の浅漬け	15
ポテトのチーズ焼き	15
長芋とベーコンのきんぴら	16
ひじきのケチャップ炒め	16
金ケ崎町食事バランスガイド	17
金ケ崎町の主な食育の取り組み	19

# 金ヶ崎町民の朝食の現状

朝食欠食率は全年代平均で4%。ほとんどの人が何かしら食べていることにはなりますが、20～40歳代の子育て・働き盛り世代では十分な朝食がとれていない状況です。

図1 主食とおかずのそろった食事を食べていない人の割合



## 朝食の役割

- 定期的に食事をとることで生活リズムが整います。
- 食べ物が胃腸を刺激し、便通をよくします。
- 体が温まり、代謝を高めます。
- 脳にエネルギーが供給され、集中力や記憶力が高まります。
- 昼食や夕食、間食の食べすぎを防ぎ、肥満を防ぎます。
- 欠食をしないことで栄養のバランスがよくなります。



## 朝食のポイント

- 主食、主菜、副菜を揃えましょう。
- 作り置きで手早くできる工夫を。
- できるだけ家族揃って食卓を囲み、心の栄養となるコミュニケーションタイムにしましょう。
- 明るい場所で朝日を浴びて食べると体が目覚めます。
- 欠食が習慣になっている人は、何でもよいので食べることから始めましょう。
- 朝ごはんをおいしく食べるために早寝早起きを心がけ、夕食は軽めにしましょう。

# 主食

主食のごはんはエネルギー源。ごはんにとひと工夫を加えることで、食欲のない人でも食がすすみます。

各メニューの食事バランスの見方についてはP17～18を参考にしてください。



## じゃこおにぎり

### 材料 (4人分)

ごはん 800g  
ちりめんじゃこ 60g  
大根葉 40g  
白いりごま 小さじ2  
焼きのり 2枚

### 作り方

- ①ちりめんじゃこは熱湯にくぐらせて塩抜きをして水気をきる。大根葉は茹でて細かく刻む。
- ②ごはんは①、ごまを混ぜておにぎりを作り、のりを巻く。

#### 1人分栄養量

エネルギー 368kcal たんぱく質 9.6g  
脂質 1.7g 食塩相当量 0.6g

調理時間：10分



食欲のない朝でも、おにぎりであれば食べられるという人も多いのでは？ちりめんじゃこでカルシウムも補給できます。(金ヶ崎町食生活改善推進員協議会三ヶ尻支部)

食事バランス

主食  
2つ  
(SV)

## カレードリア

### 材料 (4人分)

ごはん 600g  
カレー 600g  
スライスチーズ 4枚  
パセリ 少々

### 作り方

- ①ごはんとカレーを混ぜ合わせ、耐熱皿に入れてチーズをのせる。
- ②オーブントースターで焼き、チーズに焦げ目をつけパセリを散らす。

#### 1人分栄養量

エネルギー 497kcal たんぱく質 13.3g  
脂質 16.7g 食塩相当量 2.6g

調理時間：15分



残り物のカレーにほんのひと手間加えて作る朝食メニュー。簡単でも子どもにも喜ばれる一品です。(金ヶ崎町食生活改善推進員協議会永岡支部)

食事バランス

主食  
1.5つ  
(SV)

副菜  
1つ  
(SV)

# 主 菜

主菜は、たんぱく質源として体をつくります。朝食メニューの代表「卵料理」のバリエーションは多種多様。レパートリーを増やして楽しい食卓を。

各メニューの食事バランスの見方についてはP17～18を参考にしてください。



## 卵とみその炒りたま風

### 材料 (4人分)

卵 4個 みそ 大さじ4  
 みりん 小さじ4  
 サラダ油 大さじ2  
 白すりごま 小さじ4

### 作り方

- ①ボウルに卵、みそ、みりんを入れてよく混ぜる。
- ②熱したフライパンに油を入れ、①を流し入れる。菜ばし4本で炒り卵を作り火を止め、粗熱がとれたらすりごまを加える。

#### 1人分栄養量

エネルギー 190kcal たんぱく質 8.9g  
 脂質 13.4g 食塩相当量 2.4g

調理時間：10分以内



写真のように丼風にする他、おにぎりの具に、混ぜごはんにと使い方いろいろで重宝します。(金ヶ崎町食生活改善推進員協議会北部支部)

#### 食事バランス

主菜  
1つ  
(SV)

## スプラウト入りふわふわ卵

### 材料 (4人分)

卵 4個 もめん豆腐 200g  
 ハム 4枚 スプラウト 60g  
 A (バター、サラダ油) 各大さじ1  
 薄口しょうゆ、砂糖 各大さじ2  
 しめじ (ゆでておく) 60g  
 さやえんどう (ゆでておく) 40g  
 ミニトマト 8個

### 作り方

- ①豆腐は水きりし、ふきんに包んで絞る。
- ②卵、①、調味料、5m角に切ったハム、スプラウトを混ぜ、Aを熱したフライパンでオムレツ形に焼き、付け合せの野菜を添える。

#### 1人分栄養量

エネルギー 242kcal たんぱく質 14.6g  
 脂質 15.7g 食塩相当量 2.2g

調理時間：15分



豆腐を加えることで口当たりのよいオムレツに仕上がります。(金ヶ崎町食生活改善推進員協議会三ヶ尻支部)

#### 食事バランス

主菜  
1つ  
(SV) 副菜  
1つ  
(SV)

## キャベツの巣ごもり

### 材料 (4人分)

卵 4個  
 キャベツ 280g  
 サラダ油 小さじ2  
 しょうゆ 小さじ2

### 作り方

- ①キャベツはせん切りにし、サラダ油をひいたフライパンで軽く炒める。
- ②フライパンの中央にキャベツを集めてその上に卵を割りのせる。
- ③ふたをして黄身が白っぽくなったら出来上がり。しょうゆをつけて食べる。

#### 1人分栄養量

エネルギー 108kcal たんぱく質 7.3g  
 脂質 6.8g 食塩相当量 0.6g

調理時間：10分以内



皿にキャベツと卵を入れてラップをかけ電子レンジで加熱すれば、より簡単にできます。(金ヶ崎町食生活改善推進員協議会南方支部)

#### 食事バランス

主菜  
1つ  
(SV) 副菜  
1つ  
(SV)

## お好み焼き風卵焼き

### 材料 (4人分)

卵 4個 キャベツ 200g  
 サラダ油 小さじ2  
 削り節 6g  
 マヨネーズ 小さじ4  
 ウスターソース 小さじ4

### 作り方

- ①キャベツはせん切りにし、溶いた卵と混ぜ合わせて油を引いたフライパンで焼く。
- ②器に盛り付けてマヨネーズ、ソースをかけて削り節をのせる。

#### 1人分栄養量

エネルギー 146kcal たんぱく質 8.2g  
 脂質 10.3g 食塩相当量 0.8g

調理時間：10分以内



「キャベツの巣ごもり」と同じ材料ですが、調理法と味つけを変えるだけで全く違ったメニューになります。(金ヶ崎町食生活改善推進員協議会南方支部)

#### 食事バランス

主菜  
1つ  
(SV) 副菜  
1つ  
(SV)

## 鶏そぼろ

### 材料 (4人分)

鶏ひき肉 300g  
玉ねぎ 中1個  
卵 2個  
しょうゆ 大さじ2

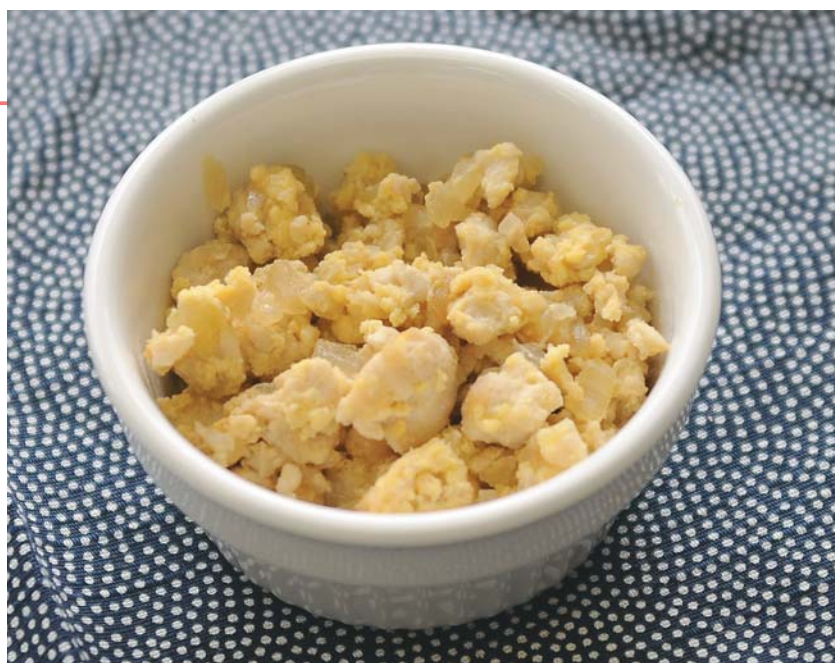
### 作り方

- ①玉ねぎはみじん切りし、ひき肉と一緒に炒める。
- ②水分が無くなったら溶き卵を加え、しょうゆで味を整える。

#### 1人分栄養量

エネルギー 225kcal たんぱく質 21.0g  
脂質 9.0g 食塩相当量 1.6g

調理時間：10分以内



子どもが好むやさしい味付けで、ごはんにのせると食が進みます。(金ヶ崎町食生活改善推進員協議会永岡支部)

食事バランス

主菜  
2つ  
(SV)

## ほうれん草の卵炒め

### 材料 (4人分)

卵 4個  
ほうれん草 200g  
ちりめんじゃこ 20g  
サラダ油 大さじ1  
塩・こしょう 適宜

### 作り方

- ①ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ちりめんじゃこを炒める。カリッとなったら①を加え、塩・こしょうをする。
- ③溶き卵を加え、かき混ぜて火を通す。

#### 1人分栄養量

エネルギー 120kcal たんぱく質 8.5g  
脂質 8.5g 食塩相当量 0.5g

調理時間：10分以内



緑と黄色が美しい彩りのよい簡単な一品です。(金ヶ崎町食生活改善推進員協議会街支部)

食事バランス

主菜  
1つ  
(SV)      副菜  
1つ  
(SV)

## 牛肉のしょうが煮

### 材料 (4人分)

牛切り落とし肉 200g  
しょうが 1かけ  
A { 水 2/3カップ  
しょうゆ 大さじ3  
砂糖 大さじ1  
みりん・酒 各大さじ1・1/2

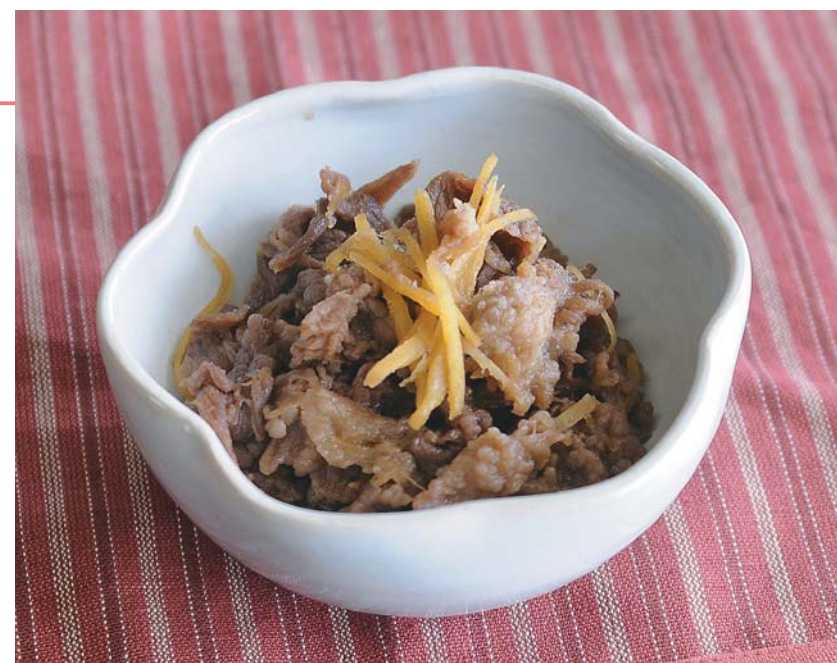
### 作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、しょうがはせん切りにする。
- ②鍋にAとしょうがを入れて煮立て、牛肉をほぐして入れ、煮つめる。

#### 1人分栄養量

エネルギー 266kcal たんぱく質 7.3g  
脂質 21.3g 食塩相当量 2.2g

調理時間：15分



濃い目の甘辛味でしっとりと仕上げます。お弁当のおかず、おつまみにもおすすめです。(金ヶ崎町食生活改善推進員協議会西部支部)

食事バランス

主菜  
1つ  
(SV)

## ちくわの磯部揚げ

### 材料 (4人分)

ちくわ 4本 青のり 適宜  
和え物用ピーナツ粉末 適量  
てんぷら粉 大さじ6  
水 適宜 揚げ油 適宜

### 作り方

- ①ちくわは縦半分にしてから長さを半分に切る。
- ②てんぷら粉に青のり、ピーナツ粉末を加え、冷水で溶いて衣を作り、①をくぐらせ油で揚げる。

#### 1人分栄養量

エネルギー 153kcal たんぱく質 6.4g  
脂質 7.0g 食塩相当量 1.0g

調理時間：15分



衣に和え衣用ピーナツ粉末を加えることにより、ピーナツの風味でおいしく食べられます。(金ヶ崎町食生活改善推進員協議会三ヶ尻支部)

食事バランス

主菜  
1つ  
(SV)

# 副 菜

副菜は、ビタミン類、ミネラル類、食物繊維の供給源。主に野菜、きのこ、いも、海藻を使った料理を指します。1日5皿を目標に、旬の食材を選びましょう。

各メニューの食事バランスの見方についてはP17～18を参考にしてください。



## にんじんとじゃこの炒め物

### 材料 (4人分)

にんじん 300g  
ちりめんじゃこ 30g  
サラダ油 大さじ1  
しょうゆ 小さじ1/2  
塩、こしょう、ごま油 各少々

### 作り方

①にんじんをせん切りにする。  
②熱したフライパンに油を入れてにんじんを炒める。しんなりしたらじゃこを加えて炒め、調味する。

### 1人分栄養量

エネルギー 80kcal たんぱく質 2.4g  
脂質 4.7g 食塩相当量 0.9g  
調理時間：10分以内



にんじんの甘さがほんのりして、子どもから大人まで大好きになる味。常備菜に加えたい一品です。(金ヶ崎町食生活改善推進員協議会北部支部)

### 食事バランス

副菜  
1つ  
(SV)

## 健菜きんぴら

### 材料 (4人分)

にんじん 200g  
春菊 100g  
ゆで大豆 160g  
オリーブオイル 大さじ2  
A { しょうゆ、みりん 各小さじ4  
こしょう 少々  
白ごま 小さじ4

### 作り方

①にんじんはせん切り、春菊は3～4cm長さに切る。  
②オリーブオイルでにんじん、春菊、大豆の順に炒め、Aで調味し白ごまをふる。

### 1人分栄養量

エネルギー 188kcal たんぱく質 8.4g  
脂質 11.4g 食塩相当量 1.1g  
調理時間：10分以内



Aを加えずになめたけで和えてもよいです。大豆が入っているので意外と食べごたえのある一品です。(金ヶ崎町食生活改善推進員協議会三ヶ尻支部)

### 食事バランス

主菜  
1つ  
(SV)

副菜  
1つ  
(SV)

## 寒じめほうれん草のソテー

### 材料 (4人分)

寒じめほうれん草 200g  
ベーコン 2枚 (40g)  
しめじ 60g  
サラダ油 大さじ1  
しょうゆ 小さじ1 塩 少々

### 作り方

- ①ほうれん草はざく切りし、ベーコンは1cm長さに切る。しめじは小房に分ける。
- ②油でベーコンをカリカリに炒め、しめじ、ほうれん草の順に加え、調味する。

### 1人分栄養量

エネルギー 83kcal たんぱく質 3.0g  
脂質 7.1g 食塩相当量 0.6g

調理時間：10分以内



冬が旬の「寒じめほうれん草」は、甘みがあり、おひたし、ごま和え、卵焼き、みそ汁、スープ等様々な料理に大活躍します。(金ヶ崎町食生活改善推進員協議会北部支部)

食事バランス

副菜  
1つ  
(SV)

## ピーマンの塩昆布和え

### 材料 (4人分)

ピーマン 4個  
塩昆布 (細切り) 30g

### 作り方

- ①ピーマンは縦半分に切り、へたと種を除き、縦にせん切りにする。
- ②ボウルにピーマンと塩昆布を入れて混ぜ、30分ぐらい置いてピーマンがしんなりしたら、再び混ぜ合わせる。

### 1人分栄養量

エネルギー 21kcal たんぱく質 1.7g  
脂質 0.1g 食塩相当量 1.3g

調理時間：10分以内 (置く時間を除く)



塩昆布で和えるだけの簡単レシピですが、塩昆布の塩分とうまみでしっかりとおいしい副菜です。(金ヶ崎町食生活改善推進員協議会街支部)

食事バランス

副菜  
1つ  
(SV)

## 手間なしトマトグラタン

### 材料 (4人分)

トマト 4個  
ピザ用チーズ 大さじ4  
塩・こしょう 適宜  
オリーブオイル 小さじ2

### 作り方

- ①トマトはへたを取り、へた側を上にしてグラタン皿に入れオーブントースターで焼く。
- ②皮が破れはじめたらチーズをのせて塩こしょうして焼き、チーズが溶けて色づいたらオリーブオイルをかけて完成。

### 1人分栄養量

エネルギー 72kcal たんぱく質 2.6g  
脂質 4.2g 食塩相当量 0.4g

調理時間：15分



トマト1個あたり1分30秒の電子レンジ加熱でも。完熟トマトで作るとおいしくできます。(金ヶ崎町食生活改善推進員協議会街支部)

食事バランス

副菜  
2つ  
(SV)

## ピーマンとなすのみそ炒め

### 材料 (4人分)

ピーマン 2個  
なす 2本  
サラダ油 小さじ2  
田楽みそ 小さじ2  
削り節 3g

### 作り方

- ①野菜は細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③田楽みそを加え味がなじんだら火を止め盛り付け、削り節を散らす。

### 1人分栄養量

エネルギー 44kcal たんぱく質 1.6g  
脂質 2.2g 食塩相当量 0.4g

調理時間：10分以内



市販の田楽みそで作る簡単なおはなの進む一品です。(金ヶ崎町食生活改善推進員協議会南方支部)

食事バランス

副菜  
1つ  
(SV)

## レンジで作るキャベツサラダ

### 材料 (4人分)

キャベツ 300g  
にんじん 40g  
プチヴェール 2個  
ツナ缶(ライト) 小1缶  
塩・こしょう 少々

### 作り方

- ①キャベツは粗いせん切り、にんじんはせん切り、プチヴェールは葉を切り離して大皿で混ぜる。
- ②ラップをかけて電子レンジで2分加熱し、ツナを加え、塩こしょうで調味する。

#### 1人分栄養量

エネルギー 86kcal たんぱく質 5.7g  
脂質 5.1g 食塩相当量 0.5g  
調理時間：10分以内



電子レンジ加熱で栄養の損失が少なく、量もたくさん食べることができます。キャベツのシャキシャキした歯ごたえを残すのがポイント。(金ケ崎町食生活改善推進員協議会北部支部)

#### 食事バランス

主菜 1つ (SV)	副菜 1つ (SV)
------------------	------------------

## キャベツのツナチーズクリーム

### 材料 (4人分)

ツナ缶(フレーク 油漬け) 小2缶  
キャベツ 小1/2個(400g)  
牛乳 1カップ  
塩・こしょう 少々  
ピザ用ミックステーズ 150g

### 作り方

- ①キャベツは電子レンジで加熱する。
- ②鍋に牛乳を入れて火にかけ、煮立つ直前に火を止めてチーズとツナを加え、チーズが溶けたら塩・こしょうで調味する。
- ③キャベツは2センチ幅に切って、切り口を下にして皿に盛り、②をかける。

#### 1人分栄養量

エネルギー 287kcal たんぱく質 18.6g  
脂質 20.8g 食塩相当量 1.5g  
調理時間：15分



キャベツをたくさん食べられる洋風レシピです。キャベツは葉をばらさずに加熱します。(金ケ崎町食生活改善推進員協議会西部支部)

#### 食事バランス

主菜 1つ (SV)	副菜 1つ (SV)	牛乳・乳製品 2つ (SV)
------------------	------------------	----------------------

## 貝だくさんのみそ汁

### 材料 (4人分)

煮干し 3尾  
じゃがいも、大根、にんじん、  
玉ねぎ、まいたけ、えのきだけ、  
つきこん、ごぼう、  
ねぎなどの野菜類 計280g  
豆腐 40g みそ 大さじ2

### 作り方

- ①汁椀4杯分の水に頭とはらわたをとった煮干しを入れて火にかける。
- ②食べやすく切った野菜や豆腐を入れて煮る。火が通ったらみそで調味する。

#### 1人分栄養量

エネルギー 48kcal たんぱく質 2.4g  
脂質 0.9g 食塩相当量 0.9g  
調理時間：15分



貝沢山のみそ汁は、立派な野菜料理。貝の種類を多くすると風味が良くなり、少ないみそでもおいしくいただけます。(金ケ崎町食生活改善推進員協議会街支部)

#### 食事バランス

副菜 1つ (SV)
------------------

## 白菜と豚バラの重ね蒸し

### 材料 (4人分)

白菜 縦割り1/4個分(400g)  
豚バラ薄切り 150g  
固形スープ 1個  
A { 塩、こしょう 各少々  
酒 大さじ1  
レモン 適宜

### 作り方

- ①白菜は芯をつけたまま、葉と葉の間に広げた豚肉を1枚ずつはさんでから、4~5センチ幅に切る。
- ②鍋に①をきっちりと詰め、固形スープとAを加え、水をひたひたに加え、ふたをして15分くらい蒸し煮する。

#### 1人分栄養量

エネルギー 400kcal たんぱく質 8.7g  
脂質 13.5g 食塩相当量 0.6g  
調理時間：30分



豚のうまみがしみた白菜が飽きないおいしさです。煮汁ごと器に盛り、レモン汁をかけて食べます。(金ケ崎町食生活改善推進員協議会西部支部)

#### 食事バランス

主菜 1つ (SV)	副菜 1つ (SV)
------------------	------------------



## 白菜の浅漬け

### 材料 (4人分)

白菜 240g  
にんじん 45g  
昆布茶 小さじ2強

### 作り方

- ①白菜は短冊切り、にんじんはせん切りにする。
- ②①に昆布茶を加えて混ぜ合わせてしばらく置く。

### 1人分栄養量

エネルギー 15kcal たんぱく質 0.8g  
脂質 0.1g 食塩相当量 0.5g

調理時間：10分以内 (置く時間を除く)



昆布茶のうまみと塩分を利用して、手早く作る浅漬けです。(金ヶ崎町食生活改善推進員協議会永岡支部)

食事バランス

副菜  
1つ  
(SV)

## ポテトのチーズ焼き

### 材料 (4人分)

冷凍ポテト 200g  
ミニトマト 8個  
ピザ用チーズ 60g  
パセリ 少々  
塩・こしょう 適宜

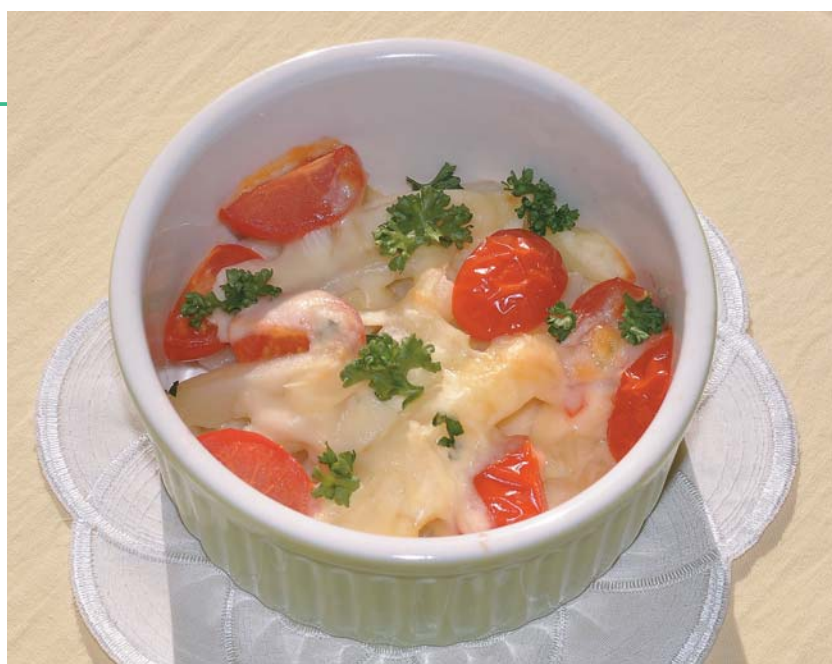
### 作り方

- ①器にポテトを入れ、4つ切りにしたミニトマトをのせる。その上にチーズをのせ、パセリと塩・こしょうをふる。
- ②オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

### 1人分栄養量

エネルギー 97kcal たんぱく質 4.4g  
脂質 4.0g 食塩相当量 0.6g

調理時間：15分



冷凍ポテトを使った手軽なメニューです。お弁当にも重宝します。(金ヶ崎町食生活改善推進員協議会南方支部)

食事バランス

副菜 1つ (SV)	牛乳・乳製品 1つ (SV)
------------------	----------------------

## 長いもとベーコンのきんぴら

### 材料 (4人分)

長いも 250g ベーコン 2枚  
赤唐辛子 1/2本  
サラダ油 大さじ1  
酒、みりん、しょうゆ 各大さじ1

### 作り方

- ①長いもは5cm長さの短冊に切る。ベーコンは2cm長さ、赤唐辛子は小口切りにする。
- ②サラダ油を熱し、赤唐辛子、ベーコンを入れて炒める。長いもを加え炒め、調味料を順に加え強火で炒め合わせる。

### 1人分栄養量

エネルギー 116kcal たんぱく質 2.8g  
脂質 6.2g 食塩相当量 0.9g

調理時間：10分以内



長いもは炒めると、シャキシャキとした歯ごたえが楽しめます。赤唐辛子の辛さで塩分控えめでもおいしくいただけます。(金ヶ崎町食生活改善推進員協議会西部支部)

食事バランス

副菜  
1つ  
(SV)

## ひじきのケチャップ炒め

### 材料 (4人分)

芽ひじき (戻したもの) 120g  
糸こんにゃく 100g  
鶏ひき肉 150g  
ごま油 大さじ1  
しょうが 少々  
A { ケチャップ 大さじ4  
みそ、砂糖 各小さじ4

### 作り方

- ①糸こんにゃくはゆでて5cm長さに切る。
- ②しょうがは刻み、ひき肉とともにごま油で炒める。
- ③①、②、ひじきを入れて炒め、Aで調味する。

### 1人分栄養量

エネルギー 137kcal たんぱく質 9.7g  
脂質 5.9g 食塩相当量 1.6g

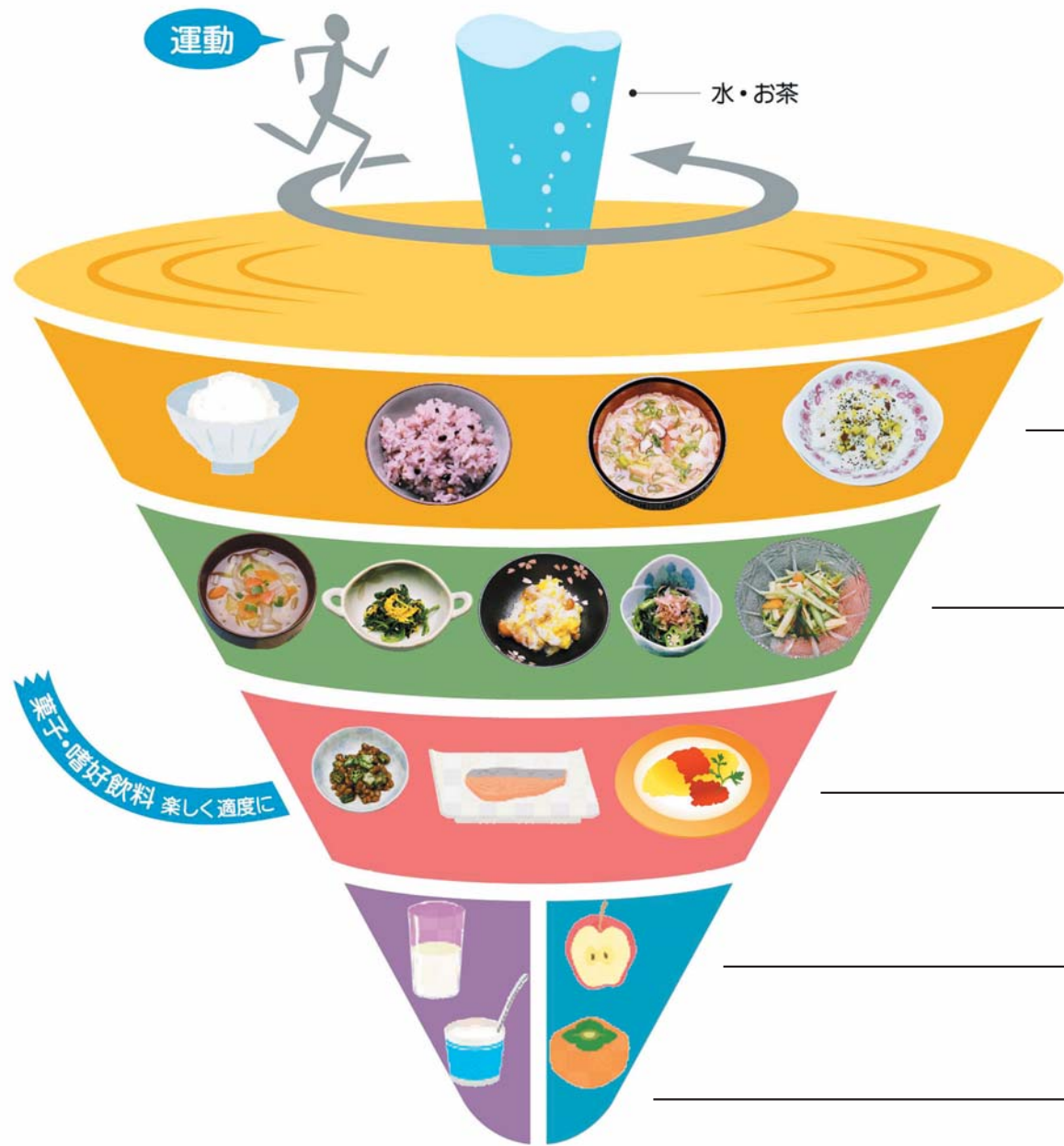
調理時間：15分



いつものひじきも味付けを変えるとがらりと雰囲気が変わります。(金ヶ崎町食生活改善推進員協議会永岡支部)

食事バランス

主菜 1つ (SV)	副菜 1つ (SV)
------------------	------------------



# 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

**5~7 主食** (ごはん、パン、麺)  
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

1つ分 = ごはん小(100g) = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 = すいとん

1.5つ分 = 雑穀ごはん(150g)      2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = さつまいもごはん(200g)

**5~6 副菜** (野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
野菜料理5皿程度

1つ分 = 野菜サラダ = みぞれ和え = 具だくさん味噌汁 = お浸し = ごまあえ = 煮豆 = きのことソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

**3~5 主菜** (肉、魚、卵、大豆料理)  
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = オムレツ      2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

3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

**2 牛乳・乳製品**  
牛乳だったら1本程度

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      2つ分 = 牛乳(200ml)

**2 果物**  
みかんだったら2個程度

1つ分 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個 = みかん1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

主食	炭水化物など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が含まれます。 [1つ=炭水化物約40g]
副菜	ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源である野菜、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が含まれます。 [1つ=主材料の重量約70g]
主菜	たんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理が含まれます。 [1つ=たんぱく質約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、チーズなどが含まれます。 [1つ=カルシウム約100mg]
果物	ビタミンC、カリウムなどの供給源である、りんご、みかんなどの果実およびすいか、いちごなどの果実的な野菜が含まれます。 [1つ=主材料の重量約100g]

### あなたの1日分の食事バランスはいくつ？

※身体活動量  
低 い：1日中座っていることがほとんど  
ふつう：座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツを5時間程度は行う  
さらに強い運動や労働を行っている方は、適宜調整が必要です。  
◎肥満(成人でBMI ≥ 25)の方  
体重変化を見ながら適宜エネルギーの量を「1ランク」下げる等の工夫が必要となります。BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

男性		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性	
6~9歳	※身体活動量低い	1800 kcal ±200	4~5	5~6	3~4	2	2	6~9歳	※身体活動量低い
10~11歳		2200 kcal ±200	5~7	5~6	3~5	2	2	10~11歳	
12~17歳		基本型	5~7	5~6	3~5	2	2	12~17歳	
18~69歳	※身体活動量ふつう以上	2600 kcal ±200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3	18~69歳	※身体活動量ふつう以上
70歳以上								70歳以上	

「金ヶ崎町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イラストに当てはめて分かりやすく示したものです。「朝食おかずメニュー集」では、この考えに基づきバランスガイド「つ(SV)」を表記していますので、お役立て下さい。

# 金ケ崎町の主な食育の取り組み

## 食と運動による健康寿命の延伸

- 金ケ崎町食事バランスガイドの活用と普及  
金ケ崎町の特色を生かした食生活の実践を目指し、講習会やミニ講話を行っています。
- 健康づくりのための運動・生涯スポーツの普及  
金ケ崎町食生活改善推進員協議会、(財)金ケ崎町生涯スポーツ事業団、金ケ崎町体育指導委員会等と連携し、食と運動による健康づくりを行っています。

## 早寝早起き朝ごはんの推進

- 朝食おかずメニュー普及  
朝食内容の充実を目指し、朝食メニューの普及を行います。
- 栄養教諭による学校訪問指導  
児童生徒の望ましい食習慣形成のため、栄養教諭が指導を行っています。

## 食への感謝と地産地消の推進

- 金ケ崎町食材 100%給食の日  
高い食料自給率のもと、町内産食材で作られた給食の日を設定し、生産者と児童生徒の交流会を行っています\*。
- 農業まつり&米の日  
8月18日の米の日にちなんで、農業についての理解と米の大切さをPRするお祭りを行っています。「牛乳早飲み大会」や「全日本てんこ盛り大会」など多彩なプログラムで盛り上がります。
- 弁当の日  
食への感謝の気持ちを育てるため、児童・生徒がお弁当づくりに主体的に関わる日を設けています。

\*金ケ崎町の食料自給率は県内トップの285%（H17年概算値）を誇っています。  
（H21年1月22日 岩手県による市町村別食料自給率試算結果）

## この冊子づくりに関わった人



金ケ崎町食生活改善推進員協議会（会員 115名）

	職名	支部	氏名
理事	会長	永岡	高橋 キサ子
	副会長	西部	菊地 美春
	街支部長	街	佐藤 トシ
	三ヶ尻支部長	三ヶ尻	熊谷 トシ子
	南方支部長	南方	大川 朋枝
	西部支部長	西部	坂井 順子
	永岡支部長	永岡	伊藤 照子
	北部支部長	北部	蜂谷 昭子
事務		街	阿部 信子
		三ヶ尻	及川 メリ子
		南方	小野寺 奈美子
		北部	石母田 香代子



## 朝食おかずメニュー集

---

発行 岩手県金ケ崎町保健医療センター  
〒029-4503  
岩手県胆沢郡金ケ崎町西根鑓水 98

発行日 平成 22 年 3 月

協力 金ケ崎町食生活改善推進員協議会  
〒029-4503  
岩手県胆沢郡金ケ崎町西根鑓水 98

印刷 有限会社金ケ崎印刷