

# 堺版 食事バランスガイド

毎月19日は「食育の日」

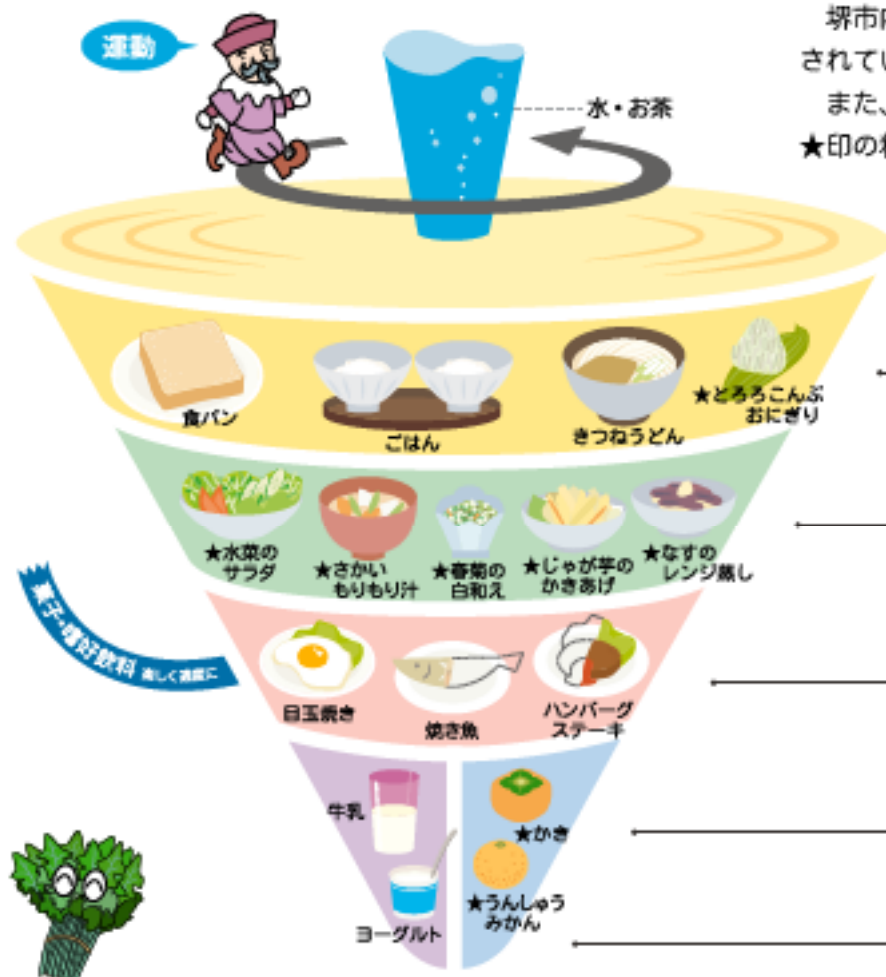
堺のまちは元気やさかい ~食育実践 私が主役~

## 「農業・漁業のある都市」堺

堺市内では、春菊、小松菜、水菜、米、トマト、ほうれん草、じゃが芋、大根など多くの農産物が生産されています。漁業においては、シラス、イカナゴ、アナゴなど内湾性の魚介類がとれます。

また、「とろろ」「おぼろ」などのこんぶ加工業は堺市の伝統産業です。

★印の料理は堺市でよく採れる農水産物や特産品を使っています。



2,200±200kcal (想定エネルギー)

「堺版食事バランスガイド」は、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」(想定エネルギー2,200±200kcal)に基づき作成しました。

1日分	料理例
<b>5-7 主食(ごはん、パン、麺)</b> つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、とろろ(おぼろ)1杯、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、きつねうどん1杯、もじそば1杯、スゴゾウチャー
<b>5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)</b> つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 水菜のサラダ、さかいもりもり汁、春菊の白和え、じゃが芋のかきあげ、なすのレンジ蒸し、ほうれん草のお蒸し、ひじきの煮物 2つ分 = 野菜の漬物、野菜炒め、芋の焼つくろりし
<b>3-5 主菜(肉・魚・卵・大豆料理)</b> つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉、納豆、目玉焼き1個、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 2つ分 = 焼き魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 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
<b>2 牛乳・乳製品</b> つ(SV) 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杯 2つ分 = 牛乳1本分
<b>2 果物</b> つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、ぶどう1串、梨半分、ぶどう半串、桃1個

※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」食べたらよいか、その目安をコマの形のイラストでわかりやすく示したものです。

「堺版食事バランスガイド」は、堺市でよく採れる農作物などを使った料理や親しみのある料理を組み合わせで作成しました。