

授業プリント

太郎君の朝食の献立を考えてみよう

- 1 太郎君の家の家族構成 父(会社員:45歳),母(パートタイマー:43歳)  
姉(大学1年生19歳),太郎(高校1年生:16歳)
- 2 摂取量のめやすは身体活動レベル(ふつう)を用いた。

3 献立作成上の注意

- ・野菜の3分の1以上は緑黄色野菜で摂ること。
- ・多くの食材を使って,1日30種類以上の食品を摂ることを心掛ける。

4 献立記入上の注意

<分類に悩む食品例>

- ・はんぺん・かまぼこ・ちくわ等の練り製品.....魚介類
- ・こんにゃく・しらたき等.....いも類
- ・かたくり粉・はるさめ等.....穀物
- ・ジャム.....果物に半量,砂糖に半量
- ・マヨネーズ.....油脂
- ・ドレッシング.....半量を油脂に
- ・トマトケチャップ(ピザソース,トマトピューレも含む).....野菜
- ・わかめ・ひじき等の海藻類.....野菜
- ・キノコ類.....野菜
- ・小麦粉.....穀物
- ・枝豆.....豆類
- ・コーヒー・紅茶等.....砂糖,ミルクを入れた場合は砂糖と乳・乳製品
- ・はちみつ・水あめ・メープルシロップ.....砂糖

<主食の換算重量>

- ・飯は米の重量で記入
- ・パンは「パンの重量÷1.3」で小麦に換算
- ・麺類は乾麺の重量で記入

<実習>

太郎君の摂取量のめやすを記入する。

夕食の材料を食品群別に分け,表に記入する。

朝食の献立を考える。

1日の合計を出し(A),家族の摂取量の目安の平均(C)と比較して,過不足(D)を計算する。

太郎君の摂取量のめやすを満たす献立にするには,この献立にどのような工夫をしたらよいか。

			第1群		第2群		第3群			第4群			
			乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品	野菜	芋類	果物	穀類	砂糖	油脂	
朝食													
	昼食	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ	90								90	
			ベーコン	10		10							
			玉ねぎ	25				25					
			にんにく	5				5					
			ミニトマト	20				20					
			マッシュルーム	20				20					
			オリーブ油	13									13
			トマトピューレ	100				100					
			粉チーズ	20	20								
		コンソメスープ	10				10						
		たまねぎ	20			20							
		セロリ	15			15							
間食	ヨーグルト	プレーンヨーグルト	180	180									
		りんご	50						50				
		キウイフルーツ	100						100				
夕食	紅茶	バナナ	75						75				
		紅茶	2										
	飯	精白米	100										
	豚汁	みそ	15										
		豚肉	20										
		大根	15										
		にんじん	10										
		とろろ	40										
		ごぼう	10										
		ねぎ	10										
鮭の和焼		ごんにゃく	15										
		鮭	80										
		玉ねぎ	20										
		えのめ	15										
里芋の煮ころがし		しめじ	15										
		バター	3										
		さといも	100										
		砂糖	9										
1日の合計(A)													
家族全員の合計摂取量のめやす(B)			1200	200	500	340	1400	400	800	1330	40	95	
家族の摂取量のめやすの平均(B/4)(C)			300	50	125	85	350	100	200	333	10	24	
過不足(A-C)(D)													
太郎君の摂取量のめやす													

年 組 番 氏名