

# 3つのお皿をそろえよう

『栄養バランス (P 22 参照)』が良いって難しい??

栄養バランスが良い = 3つのお皿 = 「主食」「主菜」「副菜」が揃っている

## 副菜

ビタミン・ミネラル・  
食物繊維が豊富  
身体の調子を整え、便  
秘や風邪などを予防

## これが基本の3皿です!



野菜・海草・きのこなど  
を使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜

1皿め 主食

ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜

具だくさんの汁物など



## 主菜

たんぱく質、脂質が多  
く含まれる  
血液、筋肉、骨を作る  
成長期には欠かせな  
いが取りすぎは注意

## 牛乳・乳製品

成長期の今、まだまだ牛乳や乳製品はカルシ  
ウム源としてとても大切です。

## 果物

不足しがちなビタミンや食物繊維が豊富。  
1日200gを目安にしましょう。

※果物の目安量

みかん1個 100g キウイ1個 70g  
バナナ1本 100g りんご1個 300g



## 主食

身体と脳のエネルギー源  
不足すると疲れやすくなる!

炭水化物抜きダイエットしていま  
せんか?

太る原因にあげられることが多い炭水  
化物。しかし、どんなものでも食べ  
すぎれば太ります!

炭水化物は脳のエネルギー源として大  
切な栄養素です。何かにかたよらず、  
給食のバランスと量を思い出して、  
しっかり食べましょう。

## 具だくさんみそ汁がおすすめ♪

具だくさんみそ汁とは…



野菜 きのこ 海藻

を3種類70g以上

入れたみそ汁

プラスたんぱく質源を入れると2皿分になります!  
レシピはこちら👉

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/104336.html>

## カッコいい、動ける身体を作ろう!!

スタイルが良いってどんなイメージですか?

細くてスラっとしていても、筋肉がなければ元気に  
動けません。

また、筋肉があると引き締まって見えます。

ただ‘細い’ではなく、しっかり‘動ける’身体を目  
指しましょう!

動ける身体を作るためには3つのお皿を意識してバ  
ランスよく食べることが大切です。

大人の自分がかっこよく動けるために今から気を付  
けましょう。

# 外食・コンビニを活用するコツ

## 外食・コンビニの欠点

- ・野菜が不足しやすい
- ・塩分の取りすぎになることがある
- ・自分の好きなものばかりを選んでしまう

1食の目安量をチェック！

|       | エネルギー        | 食塩相当量 |
|-------|--------------|-------|
| 高校生男子 | 900～1000kcal | 2.5g  |
| 高校生女子 | 700～800kcal  | 2.1g  |

## ポイント1 メニューや商品の表示を見てみよう(26P参照)

エネルギーは多すぎても少なすぎてもダメ！！  
表示をみることを習慣にすると自然と自分に合ったものを選ぶようになってきます！



若いうちから薄味に慣れることが大切です。  
表示で食塩相当量も確認しましょう。

## ポイント3 飲み物は甘くないものを選ぼう

冷たい飲み物は甘みを感じにくいので、気付かないうちに糖分をたくさん摂ってしまいます。(26P参照)  
肝心の食事が食べられなくなってしまうことにもつながります！！



## ポイント2 3つのお皿を意識しよう(30P参照)

### 外食のとき

定食やセットメニューを選びましょう！



### お店で買ってくるとき



☆単品なら野菜がたくさん入ったものにする  
☆主食の重ね食べ(ラーメン&ライスなど)は控える

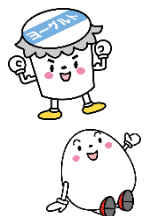
## ポイント4 好きなものばかり選んだときはちょっと立ち止まってプラスワン

ついつい自分の好きなものばかりを選んでしまう時は、プラスワンでバランスアップしましょう。

例えば…パンだけ+ヨーグルト

カップ麺だけ+カット野菜やゆでたまご

おにぎりだけ+カップみそ汁やサラダチキン



# おすすめレシピの組み合わせ

- ・レンジでつくるオムライス
- ・海藻サラダ
- ・バナナ

レンジでつくるオムライス P19

主食  
+ 主菜



海藻サラダ

副菜

バナナ



3つのお皿をそろえるために、料理を組み合わせることでバランスの良い食事にしましょう。

組み合わせはすべて1食分の目安になっています。

- ・野菜ジュースのフレンチトースト
- ・ブロッコリーのツナマヨおかか和え
- ・牛乳

野菜ジュースの  
フレンチトースト P7

主食  
+ 主菜



ブロッコリーの  
ツナマヨおかか和え P21

副菜

牛乳





- ・ごはん
- ・ポークチャップ
- ・枝豆としらすのオリーブオイル和え
- ・卵スープ

## 主食

ごはん



## 主菜

ポークチャップ P 17



枝豆としらすのオリーブオイル和え P 24

## 副菜

インスタント卵スープ

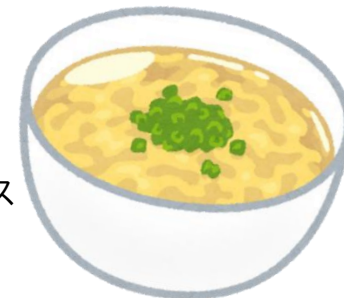
## インスタント卵スープをアレンジ！

### ★卵スープ いろいろアレンジ

【共通】2 人分:インスタント卵スープ 1 個

【プラスワンでアレンジいろいろ】

こしょうや、七味、しょうが、ごまをお好みでプラス



プラスの具材(2 人分)

水  
240ml

切干大根 4g

(うまみが増。匂いが気になる場合は、こしょうやしょうが等をプラス)

作り方

鍋に分量の水と、さっと洗った切干大根を入れて10分くらい置く。火にかけて沸騰したら卵スープを入れてよく混ぜる。

プラスの具材(2 人分)

水  
220ml

えのきだけ 50g

(うまみが増。ややとろみがつく)

作り方

鍋に分量の水と、小さめに刻んだえのきだけを入れて火にかける。火が通ったら卵スープを入れてよく混ぜる。

プラスの具材(2 人分)

水  
200ml

冷凍ブロッコリー40g (4 個位)

作り方

鍋に分量の水を沸騰させたら冷凍ブロッコリーを入れる。再度沸騰したら火を止めて卵スープを入れてよく混ぜる。

プラスの具材(2 人分)

水  
300ml

乾燥わかめ 2g (大さじ 1 位)

細切凍り豆腐 2g (小さじ 1 位)

作り方

鍋に分量の水を沸騰させたら乾燥わかめと細切り高野豆腐と卵スープを入れて再沸騰させてよく混ぜる。

おてっか



みそパン



動画があるよ！



おやき



松本の郷土食  
食改さんイチオシの  
おてっか  
はいかが？



動画があるよ！

# 知ってる？ 松本の郷土食

具たくさんみそ汁



松本の郷土食、食べたことはありますか？  
家庭で作られることが減っている料理もありますが、  
未来へと受け継いでいきたい郷土食です。  
作り方を紹介している動画もありますので、  
ぜひ作ってみてくださいね。

動画は  
ホームページから  
見られます！



動画があるよ！

かぼちゃ団子



松本ならではの食文化を紹介！

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/115566.html>



# ☆給食おすすめレシピ☆ 郷土食「山賊焼」を作ってみよう！



## ★材料(2人分)

|          |      |
|----------|------|
| 鶏肉       | 150g |
| にんにく     | 2g   |
| しょうが     | 2g   |
| りんご（あれば） | 10g  |
| しょうゆ     | 小さじ1 |
| 酒        | 小さじ1 |
| 白こしょう    | 少々   |
| かたくり粉    | 大さじ1 |
| 揚げ油      | 適量   |

## ★作り方

- ① 鶏肉は、厚みがあるところを包丁で切ってひらく。
- ② にんにく、しょうが、りんごは、すりおろす。
- ③ にんにく、しょうが、りんご、しょうゆ、酒、白こしょうを合わせた調味液に、鶏肉を入れて30分～1時間ほど冷蔵庫で下味をつけておく。
- ④ ③の鶏肉に、かたくり粉をまぶして、170～180℃の油で6～7分ほど揚げる。

- △ 給食では、1人1切れで出しています。
- △ 鶏肉はもも肉とむね肉、どちらも使います。
- △ 小・中学校の希望献立にも挙がってくるほど、人気のメニューです。（四賀学校給食センターのレシピです。）

知ってるかな？

松本山賊焼の五ヶ条（松本山賊焼応援団ホームページより）

- 1 鶏肉はむね肉の一枚ものかもも肉を使う
- 2 しょうゆ・酒、にんにくなどのタレには必ずしょうがを入れる
- 3 かたくり粉をまぶして油で揚げる
- 4 揚げる油脂は自由だが汚れた油では揚げない
- 5 キャベツやレタスなどの野菜を一緒に盛り付ける



松本山賊焼応援団  
マスコットキャラクター

さんぞくん