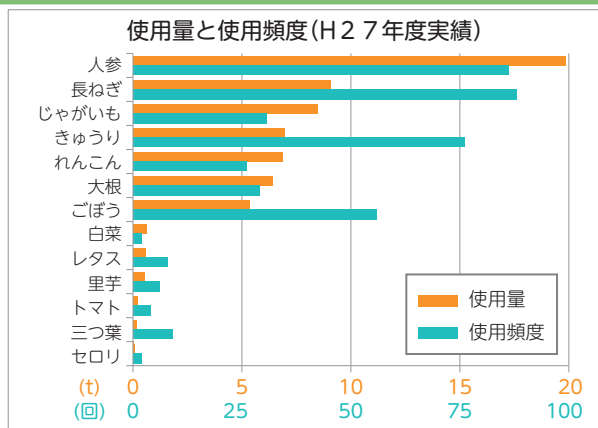


つかおう!たべよう!新鮮な土浦の食材

学校給食 ～土浦産野菜ランキング～



保育所での野菜の栽培体験

市立の小中学校・幼稚園では地場産野菜を積極的に活用した給食が提供されています。また、保育所でも野菜作り体験が行われる等、「土浦の食の恵み」は子どもたちにも伝えられています。

霞ヶ浦や筑波山がもたらす豊かな自然に恵まれた土浦は、肥沃で平坦な土地や温暖な気候を生かし、日本一の生産量を誇るれんこんはもちろん、米・そば・野菜類等、様々な農畜水産物が各地で生産されています。



土浦の食材
あつまれ～!!

味の宝庫
つつうら

土浦の農作物や料理レシピは「土浦市シェイププロモーション専用ホームページ」で紹介しています。

土浦市は日本一のれんこんの産地です!

『シャキッ』
れんこんのマリネ

『モチッ』
もちもちれんこん

『フワッ』
れんこんのおろし揚げ

『ホクッ』
れんこんの肉詰め

『和える』
れんこんのサラダ

つちうられんこん7変化

『清ける』
れんこんの南蛮酢

つちまる
ランチプレート
～親子の食育
教室より～

『煮る』
筑前煮

土浦自慢のれんこんを使った
様々な料理を紹介します!

いろいろな調理法
が楽しめます!

『炒める』
れんこんのきんぴら

『揚げる』
れんこんのはさみ揚げ

「土浦市版 食事バランスガイド」

作成 / 土浦市健康増進課
協力 / 土浦市食生活改善推進員連絡協議会
土浦市こども福祉課・土浦市立学校給食センター・土浦市農林水産課
発行 / 平成 28 年 3 月

「土浦市版食事バランスガイド」で紹介した料理のレシピは、土浦市のホームページ「つつうら食育キッチン」でご覧いただけます。



土浦市版



食事バランスガイド

～土浦の豊富な食材でバランスのコマを回しましょう～

運動はコマの回転
コマは運動（回転）
することで安定します。

水分はコマの軸
水やお茶などの水分は食事
の中で欠かせない存在です。

食事はコマの本体
食事を5つの料理区分に分けて示してあります。
食事バランスが悪いと、
コマは傾き倒れてしまいます。

菓子・嗜好飲料は
コマのヒモ
食事とのバランスを
考えて、楽しく適度
にとりましょう。
目安は1日
200kcal 以内です。

牛乳・乳製品

「土浦市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」に基づき策定したものです。

このコマのエネルギー量
2,162kcal

主食	5.5つ
副菜	6つ
主菜	5つ
果物	2つ
牛乳・乳製品	2つ

「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形で分かりやすく示したものです。
コマを回すコツは「主食・副菜・主菜」の組合せです!

朝食

昼食

夕食

間食

忙しい朝に、おにぎらず
主食と主菜と一緒に!

食塩や脂肪の
とり過ぎに注意
しましょう!

乳製品や果物で、
ビタミンや
カルシウムを補給!

●栄養バランス等に配慮した朝食をとっている市民は2人に1人です。
●栄養成分表示や産地表示を気にしない人は5人に1人です。
土浦市健康づくりアンケート調査(H25)の結果より

主食	米・パン・麺類などの穀類 …主に炭水化物によるエネルギーの供給源
主菜	魚・肉・大豆製品・卵などのおかず …主に良質たんぱく質や脂質の供給源
副菜	野菜・きのこ・海藻などのおかず …主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源



つ

ち

いきの食材で

う

まいよ

バ

ランスらくらくレシピ

1 日 分

想定エネルギー量
2,200kcal±200kcal (基本形)

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

菓子・嗜好飲料
菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

料 理 例

1つ分 = = = = 15つ分 = 2つ分 = = =
ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個 ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ

1つ分 = = = = = = = 2つ分 = = =
野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具たくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし

1つ分 = = = 2つ分 = = = 3つ分 = = =
冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身 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

1つ分 = = = = 2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 牛乳瓶1本分

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

200kcal の目安
ビール 中ジョッキ 日本酒 コップ1杯 大福もち 1個 ショートケーキ 2/3個 ハッスル中華まん

「つ (SV)」の数え方

- 料理例を参考に、ご自分の食事を「主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物」に分けて「1つ」、「2つ」と数えていきます。
- 主菜に添える付け合せの野菜は、少量の場合は数えません。小鉢1杯分くらいに相当するときは、副菜1つ (SV) として数えます。
- 肉や野菜など、さまざまな具材が入っているカレーライスや丼物などの複合料理は、(主食〇つ・主菜〇つ) のように記載しています。



この場合は
「主食が2つ」
「副菜が1.5つ」
「主菜が1つ」
「牛乳・乳製品が0.5つ」と数えます。

○数字はその料理の1食当たりの標準的な量を示したもので「つ (SV)」という単位で表します。SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略です。

土浦市の食材を使った料理例

枝豆ごはん 主食1.5つ
 れんこんとひじきのドライカレー 主食2つ、副菜1.5つ
 そばいなり 主食0.5つ、主菜0.5つ
 やわらかうどん 主食0.5つ、副菜2つ、主菜0.5つ

根菜の白和え 副菜1つ、主菜1つ
 柿なます 副菜1.5つ、果物1つ
 川えびと大根の煮物 副菜1つ、主菜0.5つ
 まるごと玉ねぎのコンソメ煮 副菜2つ、牛乳・乳製品1つ

人参りと松菜のサラダ 副菜1つ
 里芋の味噌田楽 副菜1つ
 さつま芋のオレンジ煮 副菜1.5つ、果物0.5つ
 れんこんのすり流し汁 副菜1つ、主菜0.5つ

豚こま肉の変わりうどんかつ 副菜1つ、主菜3つ
 豚かたまり肉の紅茶煮 主菜3つ
 肉じゃが 副菜3つ、主菜2つ
 牛肉の八幡巻き 副菜1つ、主菜2つ

鶏肉と白菜のクリーム煮 副菜1.5つ、主菜2つ、牛乳・乳製品0.5つ
 鶏ささみの梅しそロール 主菜2つ、牛乳・乳製品0.5つ
 わかさぎ煮干しの柳川風 副菜0.5つ、主菜1つ
 わかさぎの羽衣巻き 副菜1つ、主菜1つ

紹介した料理のレシピは、土浦市のホームページ「つちうら食育キッチン」でご覧いただけます。



さあ、あなたもバランスのコマを回しましょう!

1日分の目安量を確認してみてくださいね!



1 日 分

● 1 日 の 目 安 量 ●

<男>
・6~9歳
・身体活動量低い
70歳以上
<女>
・6~11歳
・身体活動量低い
12~69歳
・70歳以上



1400~2000Kcal

<男>
・10~11歳
・身体活動量低い
12~69歳
・身体活動量ふつう以上の70歳以上
<女>
・10~11歳
・身体活動量低い
12~69歳
・70歳以上



2200±200Kcal

<男>
・身体活動量
ふつう以上の
12~69歳



2400~3000Kcal

● 今日の食事は、それぞれいくつ分がとれましたか? ●

主食 つ
副菜 つ
主菜 つ
牛乳・乳製品 つ
果物 つ

コマに書き込んでね。

朝食 + 昼食 + 夕食

朝食 つ つ つ
昼食 つ つ つ
夕食 つ つ つ

食事や間食に上手に取り入れましょう

● 身体活動量の見方

- 「低い」…1日中座っていることがほとんど、という人はここです。
- 「ふつう以上」…「低い」にあてはまらない人はここです。
- ※ さらに強い運動や労働を行っている人は適宜調整が必要です。

● 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について

- 成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるために牛乳・乳製品は幅を持たせて1日2~3つ (SV)、基本形よりもエネルギー量が多い場合では4つ (SV) 程度までを目安にするのが適当です。

全体量 (エネルギー量) の適否は体重の変化等でチェックするようにしましょう。
活動量が「低い」人は、歩くなどの軽い運動をして活動量を上げるようにしましょう。

食事バランスガイドについて、詳しくはこちらをご覧ください。
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html

作ってみよう! 土浦自慢のカレーレシピ

れんこんとひじきのドライカレー

<材料>(4人分)

合いひき肉	120g	にんにく・生姜	各1かけ
じゃがいも	1個	サラダ油	大さじ1
人参	20g	濃厚ソース	大さじ2
玉ねぎ	1/4個	カレー粉	小さじ2
ピーマン	1個	ケチャップ	大さじ2
干し椎茸	2枚	固形スープの素	1/2個
れんこん	40g	粉チーズ	大さじ2
芽ひじき(乾)	10g	ご飯(1人分)	200g

- ① じゃがいも・人参 …… 3mm厚さのいちょう切りにして茹でしておく。
芽ひじき …… 水で戻した後、流水で洗う。
ピーマン …… 種を取り5mmの角切りにする。
干し椎茸 …… 水で戻して5mmの角切りにし、さっと茹でしておく。
れんこん …… 小さめのいちょう切りにし、さっと酢水につける。
玉ねぎ・にんにく・生姜 …… みじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんにく・生姜・玉ねぎ・れんこん・ひき肉の順に炒め、肉の色が変わったらピーマン・ひじき・椎茸を入れて炒める。最後に人参・じゃがいも・Aをまわし入れて炒める。
- ③ 皿にご飯を盛り、②をかける。

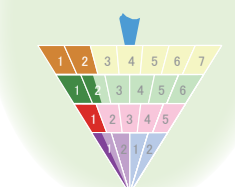
土浦市ではカレーによる食のまちづくりを推進しています。健康増進課では、カルシウムや鉄分たっぷりの健康カレーを紹介しています。また、給食センターでも「ツェッペリンカレー学校給食バージョン」を開発しました。子どもたちに大人気です。



<1人分の栄養素量>
エネルギー 522Kcal
たんぱく質 13.5g
脂質 10.6g
カルシウム 98mg
食物繊維 4.3g
食塩相当量 1.4g



主食 2つ
副菜 1.5つ
主菜 1つ
牛乳・乳製品 0.5つ



「食事バランスガイド」は、健康な方々(特別な食事療法が必要でない糖尿病等の予備軍を含む)の健康づくりを目的に作成されたものです。糖尿病、高血圧等で、医師又は管理栄養士から食事指導を受けている方はその指示に従ってください。