

中学生の食生活の実態に関する一研究

－保健の授業での食生活と健康の関わりから学ぶこと－

上 田 亜 由 美

はじめに

平成16年1月、中央教育審議会が「食に関する指導体制の整備について」と題する答申を出したことを受け、平成17年7月食育基本法が制定された。それまでは、日本語の中に「食育」という言葉は耳慣れないものであったのが、その言葉は加速度をつけて国民の中に浸透し、食に対する教育の重要性が広がっていった。栄養教諭の配置などその具体策を見ても、今まで通りのやり方では日本国民の健康維持は不可能に近い危機的な状況であることは十分推察できる。保健体育では、以前から保健分野において食生活と健康の関わりについては取り扱われてきたが、その必要性が高まっていく現在、今後どのような授業展開が必要であるかを探るため、現在の生徒の実態に迫りたいと思う。

1. 現行の学習指導要領（保健体育科）における食育の位置づけ

(1) 保健体育科の目標

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

特に下線部が食育に関わる部分であり、次のように解説されている。「健康・安全についての科学的な理解を通して、心身の健康の保持増進に関わる内容を単に知識として、また、記憶としてとどめることなく、生徒が現在及び将来の生活において健康・安全の課題に直面した場合に、科学的な思考と正しい判断の下に意志決定や行動選択を行い、適切に実践できるような資質や能力の基礎を育成することを示したものである。」

(2) 各分野の目標及び内容（抜粋）

【保健分野】

1. 目 標

個人生活における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

2. 内 容

(4) 健康な生活と疾病の予防について理解を深めることができるようにする。

イ 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活が必要なこと。また、食事の量や質の偏り、運動不足、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは、健康を損なう原因となること。

「健康とは、主体（人の体）と環境を良好な状態に保つ」ことにより成立するとされ、食事は望ましい生活習慣や行動様式において重要な一要素であることを理解できるようにすることが求められている。さらに、食事に関しては具体的に次のような記述がなされている。

食生活と健康

健康を保持増進するためには、毎日適切な時間に食事をする事、また、年齢や運動量に応じて栄養素の質や食事の量などに配慮すること及び運動によって消費されたエネルギーを食事によって補給することが必要であることを理解できるようにする。

調和のとれた生活と生活習慣病

人間の健康は生活行動と深くかかわっており、健康の保持増進を図るためには、年齢、生活環境等に応じた食事、適切な運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活が必要であることを理解できるようにする。

現代青少年の生活を見ると、生活の夜型化、睡眠時間の減少等が食生活では食事摂取時間の不規則化、朝食欠食の日常化、栄養摂取の偏りなどが運動面では個人の運動習慣の形成に不十分さが見られる。これらは、極端なやせや肥満などを引き起こしたり、また、生活習慣病を引き起こす要因となり、生涯にわたる心身の健康に様々な影響があることを理解できるようにする。

(3) 授業実践の例（3年 保健）……抜粋

① 単元名 健康な生活と病気の予防

② 単元目標

- ・健康の保持増進について関心を持ち、仲間と協力しながら課題を見つけ、意欲的に学習に取り組むことができる。
- ・健康の保持増進について、学習内容や資料を元に課題の設定や解決の方法を考え、判断することができる。
- ・健康の保持増進について理解し、日常での課題解決に役立つ知識を身につけることができる。

③ 単元の評価規準

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について関心を持ち、仲間と協力して資料を集めたり、意見を交換したりしながら課題を見つけ、意欲的に学習しようとしている。	健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、自分の知識や経験、資料、仲間の意見や考えなどを元にして、科学的に考え、選択すべき行動を判断できる。	健康の保持増進のために必要な生活行動や疾病の予防について、科学的に理解し、日常生活の課題解決に役立つ知識を身につけている。

④ 単元計画（全18時間）

時間	学 習 内 容	
第1時	健康の成り立ち	健康は、主体と環境の関わりによって成立すること。生活の質（QOL）が健康の保持増進に重要であること。
第3時 (本時)	食生活と健康	健康のためには、人それぞれの運動量にあわせたバランスや量考えた食事が大切であること。また、生活リズムを整え、規則正しい食生活が必要であること。
第18時	課 題 学 習	3年間の学習内容について特に深く調べたい内容についてPC等を使ってレポートにまとめ、発表する。

⑤ 本時の学習

ア 目 標

- ・自分の食生活を見直し、健康との関わりについて興味・関心を持つことができる。
- ・生涯にわたって健康な生活を送るためには、幼児期からのバランスの取れた食生活が重要であることを理解できる。
- ・規則正しい食生活の重要性に気づき、日常生活へ生かそうとすることができる。

イ 展 開

学 習 の 流 れ	教 師 の 働 き か け
<p>自分の休日の食生活を振り返り、気づいたことをまとめよう。</p> <p>バランスのとれた食事</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事は何のために摂るのか考えよう。 ・資料を使って、好きな食べ物を食べたエネルギーを消費するためには、どんな運動を何分間すればいいか計算で求めよう。 ・食べ過ぎや偏った食事は体にどんな影響があるか、知っていることを挙げよう。 <p>規則正しい食生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食を摂らないとどんな影響が出るだろう。自分の経験や資料をもとに考えよう。 ・食生活について、健康に悪影響を及ぼす条件を挙げてみよう。 <p>自分の休日の生活で、改善できる点を考えよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・休日のタイムテーブルと、食事の内容を書き入れるワークシートを用意する。 ・問題点が浮かばない生徒には、時間や内容などヒントを与える。本時の内容で気づかせたい部分もあるため、正答は求めない。 ・食事は体の成長や日常生活で消費するエネルギーを補うために必要であることに気づかせる。 ・特に夜食や間食を中心として、余分に摂っていると感じる食品を消費するために必要な運動量を考えることによって、運動不足を改善する方法を考える。 ・肥満や生活習慣病と運動不足が関連付けられる程度に抑える。 ・資料を基に、体温が上がりにくい、体や脳の働きが鈍る、太りやすいことなどを読み取り、朝食の必要性に気づかせたい。 ・睡眠や運動など、生活リズムを整えることの重要性に気づかせる。 ・導入で用いたワークシートに、同じ休日の生活で改善可能な方法（食事の内容、生活リズム、睡眠など）を朱書き、これからの心構えを書き入れる。

2. 生徒の実態調査の結果及び考察

(1) 実態調査の内容 (3年生156名, 平成17年11月28日実施)

◎保健レポート 生徒番号 () 氏名 ()

[1] 昨日(11/27)の一日の過ごし方を次の表に完成させなさい。

11/27											11/28													
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5
睡眠				朝食	勉強	散歩	昼食	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強	勉強

[2] 食事の内容を書き出しなさい。(記憶があいまいな場合は、覚えていた範囲で記入すること。)

朝食	昼食	間食(複数回ある場合は記入欄を自分で分割し1回ごとの内容と食べた時刻が分かるように記入すること。)	夕食	夜食
食パン レタス トマト 卵焼き チーズ 牛乳	コンビニ弁当	チョコレート	うどん たこ焼きの煮物	なし (無いので記入せず) 果物のデザート

[3] 昨日の生活について分析し、今後の生活において配慮すべきことを考えなさい。(生活リズム、食事、運動、休養の4つの観点において)

まず1つ目に休養。休日にからといって生活リズムが乱れて早く寝て早く起きるの、もう少し早く起きてお昼に休養を
 したいと思えます。2つ目に運動量が少なくてテスト前だったので夕方に外に出る時間と行って、散歩がてらしていません。だ
 から、散歩の時間を長くしたいと思えます。次に、3つ目に食事を摂る時間。遅い時間まで起きてお昼の時間まで
 起きてしまったので、朝食は摂れなかった。昼食も摂れなかった。夕食も、野菜がなくていいので、
 1日の栄養をきちんと考えたと思えます。とにかくこの日は生活リズムが整っていませんので、時間を有効に活用して、食事を遅く
 気をつけて生活していきたいです。

※記入欄が不足したときは、裏をつかってかまいません。

(2) 実態調査の結果……詳細は資料参照

① 食事回数について

	1回食	2回食	3回食	4回食
生徒数	3名	15名	136名	2名
%	2.2%	11.0%	85.4%	1.4%

② 平均食事時刻と食間時間（食事開始から次の食事開始までの時間）

	1回食	2回食	3回食	4回食
1回目	18時40分	11時28分	8時22分	8時00分
食間時間		7時間28分	4時間01分	4時間30分
2回目		18時00分	12時21分	12時30分
食間時間			6時間38分	5時間
3回目			18時59分	17時30分
食間時間				3時間30分
4回目				21時00分

③ 食事内容……資料参照

(3) 考 察

休日で期末テスト前の割には3食きちんと食べている生徒がほとんどであった。しかし、前日の就寝時刻が遅いため起床時刻が遅くなり、朝食と昼食の間が短くなってしまふ生徒が多かった。夕食時刻については休日であるためあまり夜遅い時刻ではなく、夕方に摂っている生徒が多く、就寝時刻までに十分消化できる時間を確保できていた。

食事内容については、朝、昼は炭水化物中心で、野菜が不足している場合が多い。また、量も少ない生徒が多かった。

(4) 生徒の感想より

- ・連休でテスト前日だったので生活リズムが狂ってしまいました。2日間昼過ぎまで寝ていて朝食を抜いたので、今朝は久しぶりに早く起きても食欲がわきませんでした。勉強することも大切ですが、一番よい状態に体を作っておくこと、自分の健康は自分で管理することも考えるようにします。
- ・朝食と昼食がいっしょになっていた、しかもファーストフードで野菜がなく単品。昼食を食べる時間におやつを食べていて、勉強の合間の休憩に食べたので消化に悪い。夕食はピザとパスタで炭水化物が多く、カロリーが高い。しかも座ってテスト勉強ばかりしていたので運動不足でした。やはり朝ちゃんとおきて3食きちんと食べて、ファーストフードを食べずに家で食事をすることが大切だと思いました。
- ・家ではなく塾で勉強したので外食の1日で、あまり野菜がとれてなく、高カロリーなものばかり食べている。また、おやつの食べすぎなので、これも食事の妨げとなるので今後はひかえていきたいと思った。
- ・夕食がちょっとだめかなと思った。朝は乳製品をとっているし、昼は野菜をとっているから問題ないと思うけど、夕食は明らかに油っぽいものが多い。これからは夕食にも野菜などの健康を考えた食材を入れるべきと思った。

- ・運動した日はその分間食をとるなどして食事量と運動量のバランスをとりたいと思います。また、この日は食事の品数が少なかったのもっとたくさんの食品をバランスよくとっていきたいと思います。この日の焼肉は家族そろっていろんなことを話しながら楽しく食べれて、これもよかったです。

ま と め

今回の調査では思ったよりも生徒達の生活リズムが安定していたことにほっとさせられた。しかしながら、3年生で、その上、期末テスト前日であったため、前日が夜更かししていたり、運動不足であったりすることが問題としてあげられる。本研究の主たるねらいである食事については今回の調査では比較的良好傾向であったが、平日について調べてみるとどうであろうか。学年問わず、夜9時10時まで塾や習い事に通う生徒は少なくない。その後で夕食となると、体への負担は小さいとは言えない。十分消化させてから睡眠となると就寝時刻は夜中2時位になってしまうことだろう。すると翌朝は朝食が摂れなかったり、疲労が蓄積したりと生活リズムが狂う典型的なパターンとなってしまうだろう。

学校で身につけられる力が子供たちの成長の中心であったのが、塾での学力向上や社会体育での競技力向上が加わり子供たちへの負担はかなり大きくなってきた。それらの負荷は悪いことばかりではなく、目標達成できたり、認められたりすることによって、本人には大きな自信となり、また次へのエネルギーが生まれる。しかし、それに耐えられる強靱な体力や気力を養うには健康な体づくりが必要である。健康な体づくりの基本はやはり食事である。現代の忙しい子供たちが、要領よく食事を摂っていく方法を教えていくことが最も大切であると、今回の調査で感じた。理想を言えば、手をかけてつくられた食事をいただけるのが一番であるが、前述したようにそうとばかり言えない状況である。今後は「コンビニエンスストアやファーストフード店のメニューでバランスのよい食事を選択する方法」や「消化のよい夜食メニューを考える」といった指導内容を授業に組みこんでいくことで、現代生活に即した実践的な指導を続けて行きたいと思う。

参考文献

- 篠田信司, 原美津子, 長島和子編 (2007) 『食育実践ハンドブック』東京, 三省堂
- 田村砂弥香 (2006) 「まずは子どもに健康への関心を高めることこそ」『体育科教育』第54巻第8号 (2006年8月号) pp40-43 大修館書店
- 江森貴文 (2005) 「子どもに実感させる毎日の生活と健康の授業づくり」『体育科教育』第53巻第8号 (2005年8月号) pp30-33 大修館書店

(うえだ あゆみ 保健体育科 uedaayum@edu.shimane-u.ac.jp)

参考資料

◎ 1 回食

時刻	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1														シチュー			
2													ご飯、さしみ、 サラダ、吸い物				
3														ご飯、肉、野菜、 みそ汁			

◎ 2 回食

時刻	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1								お茶づけ 卵焼き おひたし					アイスクリーム ご飯 すき焼き				
2					野菜ジュース サンドウィッチ					ちらし寿司 ごま豆腐 サラダ							
3							フライドチキン					なべ					
4							パン 牛乳 サラダ						ラーメン				
5							おじゃ 目玉焼き							ご飯、味噌汁 ウィンナー かまぼこ			
6						パン 肉まん						うどん みかん 牛乳					
7							ご飯、煮魚、 野菜、いため 味噌汁							ご飯、スープ、ひ じき、ほつれん草、 豚しょうが焼			
8						パン、カレー 煮物、揚げ物 牛乳								ご飯、パスタ、メン チカツ、きゅうりと たこ、バナナ、あか ん、アイスクリーム			
9							もち 焼きそば							ご飯、スープ サラダ 肉			
10						オムライス							すき焼き				
11							カップめん						ご飯、豚汁 湯豆腐 刺身、コロッケ のり				
12						パン、おにぎり、 卵焼き、ミート ボール、トマト								お茶づけ、肉、魚、 トマト、りんご、 キウイ			
13					マフィン 牛乳								パスタ ピザ				
14							うどん 野菜ジュース							カレー、野菜炒 め、野菜ジュ ース、牛乳			
15						パスタ、目玉焼 き、サラダ、ト ースト								すき焼き			

◎ 3 回食

時刻	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1			ご飯、味噌汁 パン					焼きそば						ご飯、肉、卵 味噌汁			
2		焼きそば					パン							なべ			
3						ラーメン						おにぎり				ピラフ、味噌汁 シューマイ	
4						パン、果物 ジュース	ハヤシライス サラダ							お好み焼き 味噌汁、野菜			
5						ご飯、納豆 味噌汁			パン				ご飯、味噌汁 かき、野菜				
6				パン、牛乳				カップ麺、肉				ハヤシライス					
7				ホットドック 牛乳、チーズ				パン、牛乳				ご飯、牛乳 チーズ、なべ					
8		ご飯、味噌汁 魚、温泉卵							ご飯、野菜 とんかつ				ご飯、味噌汁 魚、野菜炒め				
9					パン、もち			チキンライス ほうれん草					ご飯、味噌汁 ロールキャベツ				
10		ご飯 牛乳 みかん					ご飯、スープ かき料理 みかん						ご飯、味噌汁 おひたし、肉 かき料理				
11					パン 目玉焼 ベーコン キャベツ			うどん メンチカツ ほうれん草					ご飯、焼き魚 野菜の煮物 春菊のごまあえ ソーセージ				
12					おはぎ 海藻サラダ		カレー 海藻サラダ ブロッコリー									カレー 野菜炒め チキンサラダ ウィンナー	
13				パン			ラーメン、ご飯								すき焼き		
14					パン 野菜ジュース		ラーメン 野菜								ご飯、野菜 ギョーザ 天ぷら		
15					ご飯、焼き魚			カレー								お好み焼き	
16			ご飯 味噌汁 魚					スパゲティ								ハンバーグ ポテト、スープ ブロッコリー	
17					ご飯、味噌汁 すき焼き くしかつ			ハンバーグ ジュース 牛乳								ご飯 焼き魚 すき焼き	
18			不明				カップ麺							不明			
19							ラーメン フライドチキン								ご飯 ギョーザ		
20				パン、スープ、 サラダ ソーセージ		ラーメン カレー						ご飯、味噌汁 魚、シューマイ だけのこ					

時刻	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
21					お茶づけ 牛乳		うどん お惣菜							なべ				
22			あんまん 牛乳			ピザ 牛乳								ご飯、肉 サラダ カキフライ				
23			コーンフレーク				たこやき からあげ フライドチキン											ごはん チャーシュー 刺身
24				ご飯 味噌汁 納豆			ラーメン						ご飯 味噌汁 天ぷら					
25					ホットケーキ りんご		うどん							チャーハン				
26				パン 牛乳 ヨーグルト			チャーハン ギョーザ 緑茶									カレー サラダ		
27				パン 牛乳		うどん								ご飯、味噌汁 魚				
28					ご飯、味噌汁 サラダ ポテトフライ		ラーメン						ご飯、味噌汁 魚、サラダ					
29				卵焼き、りんご 味噌汁			ラーメン							オムライス サラダ				
30				卵焼き、パン 牛乳			ラーメン、餃子 シュウマイ								すき焼き ご飯			
31					ホットケーキ		焼きそば								なべ			
32					パン、サラダ ウィンナー			うどん					ご飯、味噌汁 ロールキャベツ					
33					惣菜パン 牛乳		ラーメン							カレー 海藻サラダ				
34					パン		ピザ、アンパン スープ							焼きそば 味噌汁				
35			コーヒー、パン 味噌汁				チキンライス 野菜チャウダー							なべ、ご飯 ウィンナー				
36			パン					パン、牛乳 野菜ジュース						弁当				
37				レーズンパン 目玉焼き				ピザ わかめスープ ヨーグルト							松茸ご飯、味噌 汁、ほうれん草 いか、野菜と肉 の炒め物			
38			パン、牛乳、サラ ダ、目玉焼き				うどん						かつどん 味噌汁 煮物					
39			サンドウィッチ 牛乳				おにぎり、うどん りんご						ご飯、コロッケ ほうれん草 納豆					
40			パン、ウィンナー コーンスープ			豚丼、とうふ 牛乳							なべ、ご飯 ラーメン、牛乳					

時刻	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
41		パン 牛乳					ハンバーガー ポテト、ナゲット コーラ							カップめん おはぎ、ほうれん 草、煮魚、豆腐 おから				
42			レーズンパン 牛乳、みかん				みかん、サラダ ご飯、コロッケ							すき焼き ご飯、みかん				
43				不明				カップ麺					ちらし寿司 味噌汁					
44			パン、牛乳 サラダ ヨーグルト				ラーメン						ご飯、味噌汁 ギョーザ、野菜					
45				パン、ココア ヨーグルト			カレー、魚フライ、 キャベツ、漬物、りんご							おすし、魚フライ、 レタス、しめ				
46				チキンライス 牛乳				ご飯、カキフライ、 サラダ、牛乳							ご飯、すき焼き サラダ、牛乳			
47				ご飯、味噌汁 コロッケ ヨーグルト			おにぎり							お寿司、味噌汁 煮物、おひたし 煮豚				
48			ピザ、サラダ コンソメスープ 牛乳					パスタ 牛乳							すき焼き、牛乳 ご飯、卵			
49		パン					ご飯、味噌汁 野菜炒め							ご飯、刺身 豚汁、肉炒め				
50			パン、スープ 野菜				おもち							パスタ、ピザ 野菜				
51			ご飯、魚 ソーセージ キャベツ りんご				チャーハン 刺身							ご飯、ちらし寿司、 かに、えびの 天ぷら、煮物、 味噌汁				
52			食パン				ハンバーガー								たきこみご飯 味噌汁、魚			
53			ご飯、味噌汁 野菜炒め				おにぎり ポテトフライ							ご飯、味噌汁 唐揚げ、おひたし、 厚揚げ、なべ				
54		牛乳、食パン スクランブルエッグ、 キャベツ					ハンバーガー サラダ、シェイク ポテト								すき焼き ご飯 野菜炒め			
55				もち				カレー、サラダ 牛乳								ご飯、味噌汁 焼き魚、サラダ		
56					パン、牛乳 ヨーグルト			ラーメン スポーツドリンク						ご飯、牛乳 唐揚げ、野菜				
57			パン				ご飯、ラーメン 漬物							ご飯、味噌汁 煮物				
58				ご飯			カップラーメン								ご飯、野菜スープ、 サラダ、焼き 豆腐、お肉			
59			パン 牛乳					カレー 牛乳						魚、焼きそば サラダ、りんご 野菜ジュース				
60				食パン、サラダ			焼きそば							すき焼き				

時刻	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
61				パン コーンスープ 牛乳			ご飯 焼き魚 吸い物								ごはん ハンバーグ ポテトサラダ			
62			パン				おにぎり						ご飯、なべ					
63		おにぎり					鳥飯 サラダ						スパゲティ、煮 物、こんにゃく					
64			コーンスープ 食パン、牛乳				焼きそば、お雑 煮、コロッケ							きつねうどん				
65						パン 目玉焼き			明太子ご飯						肉、キャベツ、 ご飯 ポテトサラダ、 アボカド、マグロ			
66				パン ジュース			雑炊							ご飯、シチュー ハムサラダ たこの揚げ物 漬物、みかん				
67				パン、コーヒー ひじき			赤飯 味噌汁							ご飯 おでん				
68			パン 味噌汁 サラダ、ゆで卵				スパゲティ									ご飯、野菜スー プ、野菜炒め、 ぶり、みかん		
69		パン、春雨スー プ、ベーコン					スパゲティ						ご飯、サラダ スープ、魚					
70				パン、レタス トマト、卵焼き チーズ、牛乳				弁当					うどん たことサトイモ の煮物					
71			カレードースト チーズ、牛乳				ラーメン、チヂミ キムチ、牛乳							ご飯、餃子 にらもやし炒め				
72				ご飯 卵			パン							肉、ご飯、春雨、 サトイモ、キムチ				
73			パン、牛乳 トマト、きゅうり				ハンバーガー ポテト								ご飯、魚、味噌 汁、ほうれん草、 きんぴらごぼう			
74				パン、牛乳 ヨーグルト				ご飯 煮物					ご飯、味噌汁 魚					
75			パン ハムエッグ りんご キャベツ				焼き飯							ご飯、吸い物 野菜、ひじき 大豆と牛筋の 煮込み				
76					ご飯、味噌汁 目玉焼き りんご、みかん			おじゃ ヨーグルト						納豆、牛乳 サラダ、かつカレー ヨーグルト				
77			ご飯 味噌汁 漬物				ハンバーグ ゆで卵、キャベ ツ、野菜スープ ごはん							お好み焼き 野菜スープ ご飯、高野豆腐 漬物				
78			目玉焼き、パン ウィンナー 牛乳、サラダ トマト				お好み焼き ウィンナー りんごコンポ ート							ステーキ 野菜の和え物 卵スープ パイナップル				
79			パン				ラーメン								ご飯、揚げ物			
80				パン			うどん							さば寿司 味噌汁				

時刻	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
81				パン				ご飯、味噌汁 野菜炒め 炒り卵、梨						ラーメン 豆腐				
82			パン、シリアル ヨーグルト 目玉焼き、野菜				うどん						カレー ポテトサラダ みかん					
83			パン、ココア かき				うどん 野菜							手巻き寿司				
84			ホットケーキ 牛乳、ヨーグルト、りんご				ひつまふし							ご飯、野菜スープ、野菜の煮物 とんかつ、牛乳				
85			パン、牛乳 オレンジ				カツサンド、牛乳、ハンバーガー						ハンバーグ 牛乳、生野菜					
86						サンドウィッチ 味噌汁、ご飯			ラーメン					ご飯、味噌汁 肉、野菜				
87			パン 牛乳				うどん 煮物						ご飯、天ぷら、味噌汁、ほうれん草の和え物、イカの刺身 りんご					
88					パン ホットケーキ サラダ				お好み焼き							すき焼き、ご飯 煮魚、豆、卵 野菜		
89				おもち			ラーメン						ご飯、おでん コロッケ					
90					ご飯、納豆、アロエ ヨーグルト、唐揚げ、味噌汁			弁当						ご飯、味噌汁 煮魚、納豆				
91			パン、牛乳 りんご、トマト				お好み焼き							蒸し寿司、黒豆、ほうれん草 お吸い物				
92			パン バナナ 牛乳			ハンバーガー ポテト コーラ							ご飯、野菜スープ、しめさば がんもどき、湯豆腐、牛乳					
93		ご飯、味噌汁 サラダ、オムレツ							うどん					弁当				
94		ご飯、味噌汁 ウィンナー 煮物						ラーメン 酢の物						焼肉				
95		雑炊 酢の物					すき焼き ご飯						刺身、酢の物 味噌汁					
96		おにぎり 唐揚げ、プリン						ハンバーガー ポテト、コーラ						肉 ご飯				
97		パン ココア					パン、アメリカン ドック							ご飯、味噌汁 春巻き、ギョーザ、マーボーナス				

時刻	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
98		パン、りんご、サラダ、目玉焼き					そば						ラーメン					
99			パン 牛乳					カレー たこ焼き							なべ 雑炊			
100				丼				カレー								ステーキ サラダ、スープ		
101		パン、牛乳、納豆、ほうれん草、漬物					ちらし寿司 お吸い物、漬物、 サラダ						湯豆腐 おひたし 五目御飯					
102			パン 牛乳					ご飯、コロッケ 味噌汁							手巻き寿司 柿			
103		弁当					赤飯、サラダ 団子							ご飯 おでん				
104	パン、みかん ヨーグルト							チャーハン サラダ								ハンバーガー フライドポテト		
105			ご飯 味噌汁 卵焼き					ご飯 味噌汁						ご飯、スープ ひじきの和え物 野菜の煮物				
106				パン 牛乳				ラーメン							なべ			
107		パン 牛乳					ラーメン 寿司						なべ、ご飯 野菜の煮物 おひたし					
108		玄米ご飯 納豆、味噌汁						パン						玄米ご飯 おでん				
109		パン、サラダ 牛乳、目玉焼き スープ、漬物					おでん、牛乳 フライドチキン サラダ				なべ、サラダ ご飯、牛乳 ヨーグルト							
110			パン、卵焼き				焼きそば						なべ					
111	バナナ ヨーグルト 牛乳						カレー、サラダ 牛乳						ご飯、味噌汁 サラダ、唐揚げ ギョーザ、牛乳					
112			ご飯、味噌汁 漬物				焼きうどん					ご飯 おでん						
113		ご飯 味噌汁					炊き込みご飯 お吸い物							魚のフライ コロッケ、レタス ご飯				
114		ご飯 味噌汁 牛乳					ラーメン						野菜・肉炒め ひじき、きんぴら 牛乳					
115			パン、目玉焼き ウィンナー 牛乳					ラーメン							おひたし、ご飯 煮物 さばの照焼			

時刻	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
116			ご飯 味噌汁 納豆				スパゲティ サラダ						ご飯、魚、サラダ 味噌汁 グラタン					
117			パン、牛乳 卵焼き ウィンナー				焼きうどん						なべ ご飯 アイスクリーム					
118			パン みかん				ラーメン ご飯							ご飯、味噌汁 ハンバーグ				
119			ご飯、味噌汁 卵焼き 牛乳					ラーメン 野菜炒め						おでん				
120		ご飯 味噌汁					インスタント食 品、ご飯 メンチカツ							ごはん とんかつ 小松菜				
121			ご飯 目玉焼き				ピザまん カップ麺 ハンバーグ						ご飯 うなぎ 刺身、味噌汁					
122	パン、サラダ 目玉焼き 牛乳						カップ麺						カレー					
123		うどん					ご飯、カップ麺 焼きそば 味噌汁						スパゲティ チャーハン					
124			刺身 ロールキャベツ					そば						ステーキ チャーハン ご飯				
125			パン、牛乳 コーンスープ りんご				ラーメン 牛乳 レタス							カレー サラダ 牛乳				
126			おにぎり 野菜				ラーメン						ご飯 ほうれん 草、おでん					
127					パン みかん				そば 水菜						鮭、ご飯 味噌汁			
128		パン サプリメント					卵焼き うどん レタス						ご飯、ギョーザ おでん、レタス もやし炒め					
129			パン 野菜ジュース				お好み焼き							野菜炒め 魚フライ、ご飯				
130			パン、サラダ 牛乳				ちらし寿司 ご飯、味噌汁 煮魚 ほうれん草 野菜の煮物						ご飯、豚汁 魚の煮物 野菜の煮物 みかん					

時刻	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
131		わかめおにぎり ポタージュース ブ					チャーハン みかん					野菜の炒め物 焼き豚、ご飯 肉じゃが みかん							
132				おでん				わかめご飯 魚、おでん							焼肉				
133			パン、にんご スープ、牛乳					ビーフン							なべ				
134				ホットケーキ ヨーグルト 牛乳、黒酢				焼きそば 明太子							ご飯、揚げ物 野菜の和え物 おひたし 味噌汁、黒酢				
135		もち 肉まん					サンドウィッチ おにぎり 唐揚げ							なべ					
136		納豆、味噌汁 卵焼き、サラダ ヨーグルト					パン ポテトサラダ コーンスープ						すき焼き、ご飯 グレープフル ーツ						

◎ 4 回食

時刻	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
1		ドーナツ 果物 野菜ジュース						メロンパン 果物				ラーメン シューマイ					フライドチキン グラタン みかん		
2				カップそば 牛乳			カップラーメン						スパゲティ フレンチトース ト			なべ			