

おし じょく いく

教^{おし}に^{じょく}食^い育

Dietary Education Book

8

ふくさい

副菜^{ふくさい}をたっぷり^た食べよう!



ふくさい

副菜^{ふくさい}をしっかり^{しつかり}とるために!



よこはま
横浜 F・マリノスは
よこはまし
横浜市の食育を
おうえん
応援しています。

べん ぶつ おかず

お弁当^{べんぶつ}のおかず^{おかず}

ふくさい たっぷり

～副菜^{ふくさい}をたっぷり^た食べよう。～



©Y.F.MARINOS/SCBF

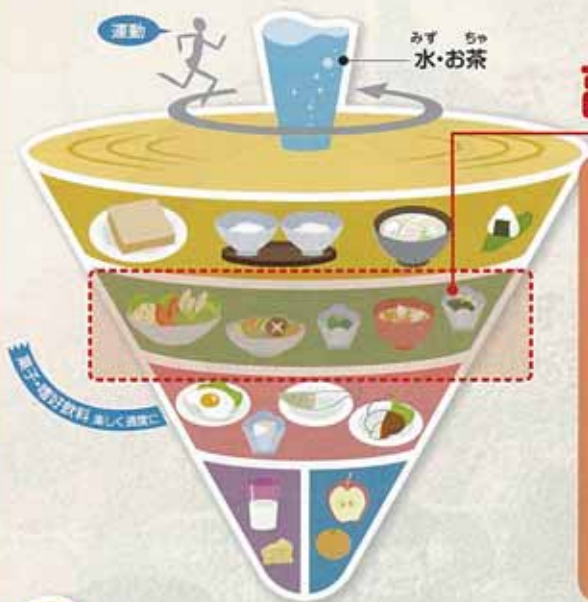


ふくさい

副菜をたっぷり食べよう!

副菜は毎日を健康に過ごすために欠かせない大切なものです。また、副菜をたっぷりとることによって、栄養的な面ばかりでなく、満足感を得たり、副菜の食材から季節や旬を感じたりすることができます。

ふくさい
副菜をたっぷり
食べると病気が
なりにくいよ!



副菜

ふくさい
野菜いもきのこ
豆(大豆以外)海藻類

日常生活の中では、どうしても主菜が多くなり、副菜が不足しがちなので、意識的に副菜をとってもらうために上から2番目の広い部分を副菜としています。副菜の食材である野菜、いも、きのこ、豆(大豆以外)や海藻類はビタミンやミネラルや食物せんいをたくさん含んでいて、体の調子を整えるはたらきをします。

ふくさい
※大豆は主菜として考えます。



〇×クイズ

- 野菜より肉をたくさん食べたほうが体によい(〇×)
- 100%の野菜ジュースを飲んでいれば、食事の中で野菜をあまり食べなくても大丈夫(〇×)
- さといもとしいたけの煮物は副菜である(〇×)
- 肉じゃがは副菜である(〇×)

「副菜は1日にどれくらい食べるといいのかな？」

小学生で「5~6つ」、中学・高校生・大人で「6~7つ」を
めやすに食べましょう。

副菜の「1つ」の量の基準は、主材料の野菜などの重量が約70gです。

「1つ」…小皿や小鉢に入った野菜料理や、サラダ1皿分の例



野菜サラダ



具だくさんの
みそ汁



冷やしトマト
(小1個)



うずら豆の
煮豆



ひじきの
煮物



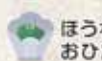
フライド
ポテト



コーン
スープ



きんぴら
ごぼう



ほうれん草の
おひたし

1食では「2つ」以上の副菜を組み合わせ、食べられるといいですね。

給食のメニューを見てみましょう。



もやしとほうれん草の
ごまじょうゆあえ

副菜「1つ」

胚芽ごはん ふりかけ

主食「2つ」

肉じゃが

副菜「2つ」+主食「1つ」

- 肉じゃがとほうれん草の煮物(1皿)が4割(1割)以上を占めるメニューは「主食+副菜」の組み合わせと見なす。
- 肉じゃがとほうれん草の煮物(1皿)が4割(1割)以上を占めるメニューは「主食+副菜」の組み合わせと見なす。
- 肉じゃがとほうれん草の煮物(1皿)が4割(1割)以上を占めるメニューは「主食+副菜」の組み合わせと見なす。
- 肉じゃがとほうれん草の煮物(1皿)が4割(1割)以上を占めるメニューは「主食+副菜」の組み合わせと見なす。

※肉じゃが

ふくさい

副菜をしっかりとるために!

副菜はからだの機能を正常に働かせたり、三大栄養素の代謝を助けたりします。しっかりとるためにはどんな工夫をすれば良いでしょうか。



©Y.F. MARINO/SCBP

さんだいえいようそ
三大栄養素:

たんぱくしゆぶつ
炭水化物

しじつ
脂質

しじつ
たんぱく質

しょくじ
食事での
くふう
工夫

- ① 野菜を生で食べるのが苦手な人は、加熱した野菜や野菜スープ、ふた汁などにするとたくさん食べられます。
- ② 主食・副菜・主菜を交互に食べましょう。

ちやうり
調理での
くふう
工夫

- ① 複数の食材を組み合わせ、て調理するといろどりも良くおいしそうに見えて食欲が増します。
- ② 盛りつける器も料理を美しく見せるのに大切です。



よこはま よこはま あひだ
**横浜F・マリノスでは「副菜をしっかりとる」ために
 こんな工夫をしています。**

つね つね しゅるい あひだ じゅんひ
 常に2種類の副菜を準備していま
 す。特に選手は、午前中の練習後、
 栄養をしっかりと補充するために2種
 類を食べています。その他に10種
 類のサラダバーがあります。



ひじき大豆の
煮付け



舞茸と蒸し鶏の
和え物



かのうせんしゅ
狩野選手に聞きました

しょうがくせい しょうじょく しょくじ
 小学生のころは「少食」だったので、食事
 の量とバランスに気をつけています。小
 さい頃からもっとたくさん食べればよかつた
 とプロサッカー選手になってから(90分間
 走れる体力や、競り合いに負けないため
 に) 思います。みんなもたくさん食べよう!

マリノス
の
ランチ!



牛肉の香味焼き



秋刀魚とたっぷりきのこのホイル焼き

これで副菜「6つ」

ボリュームたっぷり美味しそうですね!

お弁当のおかず

～副菜をたっぷり食べよう。～

お弁当づくりにも食事バランスガイドを生かしましょう。

主食：副菜：主菜のバランスが **3**：2：1 になるように詰めると、栄養バランスのとれたお弁当になります。

主食 3

ごはん

副菜 2

さつまいものきんぴら
ブロッコリーの
スープ煮
プチトマト

主菜 1

たまごや
卵焼き
ミニハンバーグ

「でも、副菜にどんなものを入れたいのかしら?」と、考えてしまいますね。副菜をたっぷり食べることができるお弁当レシピを紹介しましょう。食材を70g使用しているので、副菜「1つ」の量となります。

副菜をたっぷり食べる工夫

- 野菜は加熱すると、かさが減り、たっぷり食べることができます。
- いも類は電子レンジで加熱してから調理すると、短時間で仕上げることができます。
- 水煮してある豆や戻してあるひじきなど、市販品を上手に取り入れましょう。

70gの生野菜

ゆてると...



野菜を使った

ブロッコリーのスープ煮

(材料(1人分))

- ブロッコリー……………70g
- ベーコン……………1/2枚
- ごしょう……………少々
- 固形スープ……………1/2個
- 湯……………大さじ1



(作り方)

- ①ブロッコリーを小房に分け、ベーコンを1cm幅に切る。
- ②固形スープを湯で溶く。
- ③耐熱容器に①を入れ、②とごしょうを混ぜた物をかけ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。

いもを使った

さつまいものきんぴら

(材料(1人分))

- さつまいも……………70g
- ごま油……………小さじ1/2
- みりん……………大さじ1/2
- しょうゆ……………大さじ1/2
- すりごま……………小さじ1
- 水……………大さじ1



(作り方)

- ①さつまいもを拍子木切りにし、水にさらす。
- ②フライパンにごま油を熱し、さつまいもを炒める。
- ③水を入れ蓋をし、蒸し煮する。
- ④調味料を入れ、最後にすりごまをかける。

海藻を使った

はま菜ちゃんの磯辺あえ

(材料(1人分))

- ほうれんそう……………70g
- しょうゆ……………少々
- のりの佃煮……………小さじ1



(作り方)

- ①ほうれんそうをゆで、水にさらし、しぼる。しょうゆをかけ、さらにしぼる。
- ②2cmに切り、のりの佃煮をあえる。

*「はま菜ちゃん」は横浜でつくられている野菜26品目と果物4品目につけられているマークです。今の時期は、ほうれんそう・こまつな・だいこん・ねぎ・キャベツ・がぶ・みずな・ごぼう・にんじん・はくさい・しんぎく・ブロッコリー・カリフラワー・さいいも・さつまいも・種があります。



豆・きのこを使った

ひよこ豆のチリソース煮

(材料(1人分))

- ゆでたひよこ豆……………50g
- ベーコン……………1/2枚
- たまねぎ……………1/4個
- しいたけ……………1枚
- 油……………小さじ1/2
- ケチャップ……………大さじ1
- 水……………大さじ1
- チリパウダー……………少々



(作り方)

- ①ベーコンを1cm幅・たまねぎをうす切り・しいたけを細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ベーコン・たまねぎ・しいたけを炒める。
- ③ゆでたひよこ豆とケチャップ・水を入れ煮、最後にチリパウダーを入れる。

●学校給食では、のりの佃煮を手作りします。まとめて作って、常備菜にしてもいいですね。

のりの佃煮

(材料)

- 焼きのり3枚
- しょうゆ大さじ1
- みりん大さじ1
- 砂糖少々
- だし汁

(作り方)

- 焼きのりをちぎり、ひたひたのだし汁でやわらかくなるまで煮て、調味料で味を整える。
(好みでごま油や七味唐辛子を入れてもいいです)

こんげつ きゅうしょく ふくさい しょうかい

今月の給食の副菜の紹介

きんぴら

ざいりょう にんまえ
(材料は4人前)

材料

ごぼう	60g
にんじん	30g
つきこんにゃく	40g
いりごま(白)	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1/2
七味唐辛子	少々



作り方

- 1 つきこんにゃくを3cmに切り、下ゆでしておく。
- 2 にんじんをせん切り、ごぼうをささがきせん切りにし、ごぼうを水につける。
- 3 ごまを切りごまにする。
- 4 ごま油をあたたため、ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。水分が足りない時は水を少し足す。
- 5 火が通ったら調味料を入れる。
- 6 七味唐辛子・ごまを入れ火を止める。



タイトルが変更されました。

8号より「教えて食教育」から「教えて食育」に生まれかわりました。
横浜市全体で「食育」を推進していくため、すべて「食育」と統一いたしました。

1～7号の「教えて食教育」を横浜市のHPでご覧になれます。

横浜市教育委員会HP
<http://www.city.yokohama.jp/me/kyoiku/>

分野別情報
●健康教育

食育だより教えて食育バックナンバー

7号の訂正とお詫び

「教えて食教育」7号の記事に誤りがありました。「1日にどれくらい食べる
といいのかな?」のごはんの表のごはんの数が違っていました。ここで
お詫びと訂正をいたします。



「主食をしっかり取るために」の食事での工夫の

- 稲妻食べ(ばかり食べ)をしない。
- 稲妻食べをする(ばかり食べをしない)。

* () の位置がずれていました。ここでお詫びと訂正をいたします。