

教おしに食しょく育いく

Dietary Education Book

11

食育推進計画
食育だより
2011年11月発行



しょうがっこう
小学校での
しょく

食しょくにかんするしどう指導

よこはま
横浜 F・マリノス

の取り組み

ちゅうがっこう
中学校・
こうこう
高校編

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。



『朝あさごはん』を
しっかり食べて
スポーツべんきょうに! 勉強べんきょうに!
がんばろう!!



©Y.F.MARINOS/SCBF

しょうがっこう
小学校での

食しょくに関する指導しどう



しょうがっこう
小学校での「食育」は、給食きゅうしょくの時間じかんを使っての取り組みとくみだけのようにおもおも思われがちですが、国語こくご、社会しゃかいなどの教科きょうかや特別活動とくべつかつどう、総合的な学習そうごうてき がくしゅうの時間じかんなどの領域りょういきでも、「食」に関する指導しどうを行っています。

よこはましりつ せりがや しょうがっこう ほうこく 横浜市立芹が谷小学校からの報告

しゆん み 旬しゆんを見つけて「いただきま〜す」

こんかい がつ とくべつかつどう じかん つか しゆん
今回は、7月に特別活動とくべつかつどうの時間じかんを使って「旬」しゆんについての学習がくしゅうを行った、横浜市立芹が谷小学よこはましりつ せりがや しょうがっこう校4年2組こう ねん くみ きょうしつの教室きょうしつにおじゃましました。

たん任たんの願ねがい

- にがて やまい よ
苦手な野菜やまいにも良さがあ
るのだけれど。
- あつ ま じょうふ
暑さに負けない丈夫な
子こになって欲しいな。
- ちいき のうか かつ
地域の農家の方かたの
かわりを大切に
したい。



なつ しゆん やさい みりやく し 夏なつに美味しい旬しゆんの野菜やさいの魅力みりやくを知ろう！



みて

においを
かいて

さわって

かんかく つか しゆん なつやさい かん いろいろな感覚かんかくを使って旬しゆんの夏野菜なつやさいを感じていました

じゅうぎょう ひ ちいき のうか かつ あさしゅうかく
授業の日じゅうぎょう ひには地域の農家ちいき のうかの方かたから朝収穫あさしゅうかくしたばかりの野菜やさいが届とどきました。その葉はや茎くきがついたままの野菜やさいを見て、新鮮しんせんさにびっくり！鼻はなを近づけて野菜やさいのもつ独特とくとくのかおりをかいだり、葉はや茎くきをさわって感觸かんしよくを楽したのしんだりしていました。



のうか かた えいようしょくいん しゅん なつやさい みりよく き
農家の方や栄養職員に旬の夏野菜の魅力を聞いて…

ちいき のうか かた はなし
地域の農家の方の話

- 旬の野菜は栄養がたっぷりで、おしくたくさんととれるところが良い。
- 苦手な野菜もよくかんでみると甘みがわかる。
- 暑いときに根をしっかりはって伸びる野菜は人間にとっても栄養たっぷり。
- 旬を意識して食べて欲しい。
- 野菜は皮をつけたまま食べると甘みと水分が味わえる。



こ はんのう
子どもたちの反応

なつ しゅん やさい
 夏が旬の野菜にはあつ暑さに負けない力があるんだね。

きせつ あ
 その季節に合った野菜を食べることがからだ しょうぶ 体を丈夫にするんだ。

きゅうしょく
 そういえば、給食でもなつやさい「夏野菜カレー」やえだまめで「枝豆」が出たよ。

きゅうしょく しゅん
 給食は「旬」を取り入れた献立をかんがえているんだ。

こんど で
 今度出たら、ちよっと食べてみようかな。

これからの
 生活に向けて

こ からだ しょうぶ
 子どもたちは、体を丈夫にするためには、「きれいな野菜でも、頑張^たって食べること」「旬のものをすすんで食べること」が大切であるとわかったようです。あき ふゆ しゅん やさい しよくくとく つづ
 秋、冬の旬の野菜についても食育の取り組みが続くということでした。これからの給食を中心とした子どもたちの実践が楽しみです。

よこ ほん F・マリノスの取り組み

こんかい ちゅうがっこう こうこう こうえんかい ようす しょうかい たいしょう がっこう
今回は、中学校・高校での講演会での様子を紹介します。対象は、学校
ほけんいいんかい ぜんこうせいと がくねんぜんたい うんどうぶ しょそく せいと ふかつどう
保健委員会、全校生徒、学年全体、運動部に所属している生徒、部活動
ほごしゅ こうえん
保護者に講演をしています。

だい ぶ しょうらい む しょくしゅうかんづく べんぎょう しょくじ
第1部 | 将来に向かっての食習慣作り(スポーツ・勉強と食事)

からだ いちばんせいせいしやう なんだ
身体が一番成長する年代なので、
きほんてき ちしき つた
基本的な知識を伝えます。



- ① なぜ食事が大切なのか？
しよくじ たいせつ
- ② バランスのとれた理想的な食事とは？
りそうてき しょくじ
(主食・副菜・主菜・汁物・フルーツ)
- ③ 栄養素の働きを知ろう
えいようそ ほとら し
- ④ 生活リズムも重要な要素！
せいかつ しゅうりよう ようそ
- ⑤ 水分補給の大切さ
ずいぶんほきゅう たいせつ

- ⑥ 補食の大切さ
ほしょく たいせつ
- ⑦ 試合やテストの前日(夕食)の食事
しあい ぜんじつ ゆうしょく しょくじ
- ⑧ 試合やテストの当日(朝食)の食事
しあい とうじつ ちようしょく しょくじ
- ⑨ 身体を作るための7つのルール
からだ つく
- ⑩ まとめ(運動・栄養・休養)の大切さ
うんどう えいよう きゅうよう たいせつ

●まだまだ基本的な知識を知らない生徒がたくさんいます。丈夫な身体を作るには、好き嫌いなく何でも食べる事が重要です。

第2部 | ストレッチとは？

食べるだけでなく、ケガをしないようにするために
ストレッチの重要性についても講演と実技を行います。

① なぜ、ストレッチが大切なのか？ (目的)

② いつ行うのか？ (ウォーミングアップ・クーリングダウン)

③ ストレッチの種類 (①静的ストレッチ、②動的ストレッチ、③パリストティックストレッチ、④PNFストレッチ)

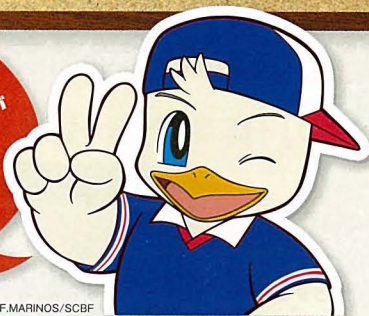
④ ウォーミングアップ・クーリングダウンの進め方

⑤ ストレッチの原則 (注意事項)

● 全体的に、身体がいたい生徒がたくさんいること、ストレッチの種類を知らないこと、ストレッチを行っていない生徒が多いことが分かりました。自分の身体は自分でケアしましょう。



正しい食事と、適切なストレッチが
身体の成長に大きな役割を
果たしています。



©Y.F.MARINOS/SCBF



『朝ごはん』を

はやね 早寝

はやお 早起き

あさ 朝ごはん

た べんきよう がんばり
しっかり食べてスポーツに!勉強に!頑張ろう!!

あき しょくよく 秋、食欲の秋、収穫の秋。食べ物がおいしい季節ですね。朝ごはんは一日の活動のもとになる食事です。しっかり食べて、心も体ものびのび成長しましょう。秋は地元の野菜“はま菜ちゃん”も旬を迎えるものがたくさんあります。

旬の食品を使った朝ごはん



- なんととっても忙しい朝! 手軽に作り食べられる料理を紹介します。
- 地元の野菜“はま菜ちゃん”を使って旬のおいしさや栄養を体に取り入れましょう。

巣ごもり卵のしらす丼とフルーツヨーグルト

しゆしよく 主食「2つ」+ ぷくさい 副菜「2つ」+ しゆさい 主菜「1つ」+ にゅうせいひん 乳製品「1つ」



す たまご どん 巣ごもり卵のしらす丼 (2人分)

- ① フライパンにサラダ油少々を入れ、熱する
- ② せん切りにしたキャベツ150gを炒め、塩少々入れる。
- ③ しんなりしたキャベツを輪にし、真ん中に卵を割り入れる。
- ④ 少量の水を入れふたをし、蒸し焼きにする。ごはんの上に乗せしらすをかける。しょうゆをかけ食べる。



フルーツヨーグルト

- ① りんごを短冊切りバナナを輪切りにする。
- ② ヨーグルトと混ぜる。

はま菜のキャベツをたっぷり食べられる丼ぶりにしました。しらすをアクセントにしたので食べやすいです。フルーツヨーグルトは季節のくだものを入れて、味の工夫をすると楽しいです。

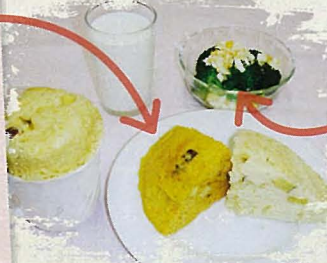
さつまいも蒸しパンとサラダと牛乳

主食「2つ」+副菜「1つ」+主菜「1つ」+牛乳「2つ」



さつまいも蒸しパン (2人分)

- ① さつまいも70gを1cm角に切り、ラップをして電子レンジで2分間加熱する。
 - ② 卵1個と牛乳100ccをよく混ぜる。
 - ③ ②にホットケーキミックス150gとサラダ油大さじ1を入れて混ぜる。
 - ④ ③を入れて混ぜる。
 - ⑤ ④を耐熱ボールに入れ、ぬらしたペーパータオルをかぶせて、電子レンジで4分30秒加熱する。
- *加熱時間は500Wの場合でのめやすです。初めて作る時は時間をひかえめにして様子をおみます。
*3分の1の量をマグカップ(大き目のもの)に入れて、同様にぬらしたペーパータオルをかぶせて1分30秒加熱すると、カップ蒸しパンになります。



サラダ (1人分)

- ① ブロccoliをゆでる
- ② かたゆでした卵2分の1個を刻み、トッピングする。
- ③ お好みでドレッシングをかける。

ホットケーキミックスを使ったものなので、お子さんでも手軽にできそうです。50gのにんじんをすりおろして加えると、色がきれいでしっとり感とビタミンパワーもアップします。(この場合は5分加熱する。)

鮭とほうれん草のクリームパスタと白菜とりんごのサラダ

主食「2つ」+副菜「2つ」+主菜「1つ」+牛乳「2つ」



白菜と

りんごのサラダ

- ① 白菜は短冊に切り、りんごはうす切りにし塩水につける。
- ② 白菜とりんごを合わせドレッシングをかける。



鮭とほうれん草の

クリームパスタ (2人分)

- ① 鍋にパスタ200g、うす切りたまねぎ100g、しめじ半パック、コンソメ少々、鮭1切れの順に重ねて入れ、塩こしょうを少々ふる。
- ② 牛乳400gを入れて蓋をして、中火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にし、混ぜる。
- ④ パスタの加熱時間がきたら鮭の骨と皮を取り除き、茹でたほうれん草を入れて混ぜ合わせる。

パスタをゆでこぼさずに直接牛乳を加えて煮込みます。忙しい朝にピッタリです。パスタは、ペンネやマカロニのショートパスタがお勧めです。白菜は生で、りんごと一緒にサラダすると美味しいです。

食育シンポジウム2011が開催されました

テーマは、「食育のチカラ ～食育の可能性を求めて～」

講演会では、高知大学名誉教授の針谷順子先生から「小学校・中学校・高等学校における食育の実践～3・1・2弁当法を用いて～」という内容でお話がありました。

健康に過ごすためには、1食に主食・主菜・副菜をそろえて食べることが大切です。

このことを基本に幼児から大学生までを対象に行った食育についての実践報告がされました。

小学生では…

「朝ごはんの名人になろう」というテーマで、朝ごはんの内容を見直し、主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんの大切さを知ること、そして家族のために自分ができることを考え、実践しようとする事ができるようにしました。



中学生では…

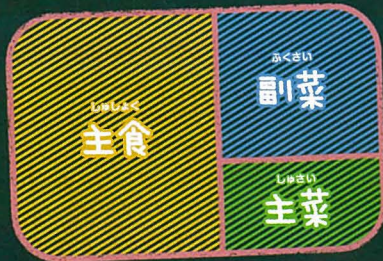
「ぴったり弁当をつくらう」というテーマで、自分に合った1日、1食の食事の適量を知り、弁当箱法で量も栄養バランスもよい弁当を作ることができるようになりました。

主食

主菜

副菜

3・1・2 弁当法



弁当作りの5つのポイント

1. 自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ
2. 動かないようにしっかりつめる
3. 主食3：主菜1：副菜2の割合につめる
4. 調理法が異なったおかずを組み合わせる
5. おいしそうで、きれいなこと