

おし じょく いく

教^し育^く食^{じょ}

Dietary Education Book

16

食育推進計画
食育だより
2013年7月発行

ちゅうがっこう がっこうほけんいしんかい
中学校、学校保健委員会
での取組

しよく かん

食に関する 指導



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。

あつ せつ げんき
暑い夏でも元気にスポーツ!
すいぶんほきゅう
水分補給の 1・2・3

き あか みどり
黄 赤 緑 をそろえて
しよくせいかつ
バランスのとれた食生活を



©Y.F.MARINOS/SCBF

ちゅうがっこう がっこうほけんいんかい
中学校、学校保健委員会
での取組

食に関する指導



よこはましりつ なかおだいちゅうがっこう がっこうほけんいんかい よろす し
横浜市立仲尾台中学校の学校保健委員会の様子をお知らせします。
なかおだいちゅうがっこう まいとし せんこうせいと さんか がっこうほけんいんかい
仲尾台中学校では毎年、全校生徒が参加する学校保健委員会が
ひら
開かれています。

こんかい
今回のテーマは

ちゅうがくせい しよくせいかつ
「中学生の食生活」

ほけんひかいいん げき たいし いちにち からだ こえ みみ かたむ ぜんこうしゅうがい えん
保健美化委員が、劇「太志の一日 ~体の声に耳を傾けよう~」を全校集会で演じ、
ひころ しよくじ しかた かえ めん かし なか えんぶんりょう どうぶんりょう
日頃の食事の仕方をふり返ったり、カップ麺やお菓子の中の塩分量・糖分量・
しょうかい
カロリーなどを紹介したりしました。



あさ た
朝ごはんを食べずにサプリメント

えいよう
で栄養をとったつもりになって

たいしくん からだ ひめい
いる太志君に、体から悲鳴があが

からだ こえ う あさ はい からだ
ります。体の声を受け、朝ごはんの入ってこない体

はどうなるのか、またサプリだけでは不足する

えいよう かいせつ
栄養について解説がありました。



まいにち あさ た た おお がくりよく けっか
毎日、朝ごはんを食べるグループと食べないことが多いグループでは、学力テストの結果
おお ちが りそうき ちようしよく ちか よ
が大きく違うことや、理想的な朝食メニューに近づけるためにはどうしたら良いかなどが
しょうかい
スライドで紹介されます。

シーン2

お昼ごはんにカップ麺を汁まで飲み干し、炭酸飲料とポテトチップス、チョコレートをおやつに食べる太志君にまたしても体が悲鳴をあげています。

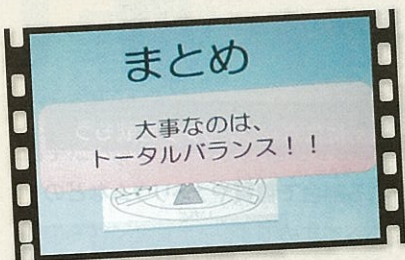
塩分、糖分をとりすぎると体はどうなるのか、一日に必要なエネルギー量とスナック菓子一袋のエネルギー量の比較、清涼飲料水のペットボトル一本に含まれる砂糖の量など、保健美化委員会の生徒が調べた結果を見やすくまとめたスライドで紹介していきます。



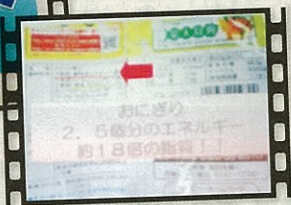
■まとめ

普段何気なく食べているものが体を作っていること、長年の積み重ねが将来の自分の健康を左右すること、自分の体・食に関心を持ち、自分で調節できるようになると話がありました。

キーワードは、「ちょっと考え、ひと手間加えて、トータルバランスを大切に。」



終了後は自分たちが日常的に食べている食品の中身について調べた結果を保健室前に大変わかりやすく、工夫して掲示していました。



この取組の結果、全校生徒へのアンケートでは、自分のこれからの食生活について見直してみようと感じた人の割合が93%と高い数字が示されました。中学生自身が身近に感じている食に関する疑問や課題をテーマにした、保健美化委員の熱演が印象的な学校保健委員会でした。

あつ なつ げんき
暑い夏でも元気にスポーツ!

©Y.F.MARINOS/SCBF



すいぶんほきゅう **ポイント**
水分補給の1・2・3

あつ なつ まいにち れんしゅう しあい はし つつ せんしゅ つよ
暑い夏でも、毎日の練習や試合でバテずに走り続けられるサッカー選手の強さのヒミツ
はどこにあるのでしょうか? 今回は横浜F・マリノスの選手たちが日ごろから意識して
すいぶんほきゅう すいぶんほきゅう すいぶんほきゅう
いる水分補給のポイントについてご紹介します。

ポイント① うんどうまえ すいぶん ほきゅう
運動前にも水分を補給しておこう

うんどう ぶんまえ はい みず
運動をする30分前までにコップ1~2杯の水やスポーツドリンクを
の 飲むようにしましょう。



ポイント② あせ なつ うんどうし
たくさん汗をかく夏の運動時には、こまめにスポーツドリンクを飲もう

すいぶん からだ きゅうしゅう わりあい どうしつ
スポーツドリンクは、水分がスムーズに体に吸収される割合で糖質やナトリウムなどの
ふく あせ なつ いちど
ミネラルを含んでいるため、汗をたくさんかく夏にはおすすめです。一度にたくさん
りょう の なか いた ぶん
量をがぶ飲みすると、お腹が痛くなってしまうことがあるため、こまめに(15分ごとに
はい いど めやす の
コップ1杯程度が目安)飲むようにしましょう。

ポイント③ うんどうご はや すいぶんほきゅう
運動後はなるべく早めに水分補給! 100%オレンジジュースなどがおすすめ

すいぶん いっしょ つが
オレンジジュースなどの100%のフルーツジュースには水分と一緒に、疲れを
はや と どうしつ さん おお ふく うんどう
早く取ってくれる糖質やクエン酸が多く含まれています。運動したあと、すぐに
しょくじ ばい
食事がとれないときには、コップ1杯のオレンジジュースなどがおすすめです。



2013年度 マリノスフットボールアカデミー
新規入校生募集のお知らせ



Marinos
Football
Academy

広告

当アカデミーは横浜市内(MM・二俣川・東山田)と横浜賀市(追浜)、大和市(鶴間)の5ヶ所で
下記基本方針の下、活動をしています。

マリノス フットボールアカデミー 基本方針

- 1 元気に明るく楽しくサッカーをする。
- 2 自分で考えたアイデアをプレーで表現できる様にする。
- 3 チームスポーツとしての仲間を思いやる心を育む。

良いスポーツ習慣が、お子様の自主性・社会性・協働性を育て、生活の基本習慣を身につけることをサポートします。サッカー未経験なお子様をはじめ女の子も大歓迎です。マリノスフットボールアカデミーでプロコーチと一緒にサッカーを楽しみましょう!

各校連絡先

- みなとみらい校 Tel. 045-277-2313
- 二俣川校 Tel. 045-360-7055
- 東山田校 Tel. 045-548-8235
- 追浜校 Tel. 046-865-7301
- 大和校 Tel. 046-277-8822

知りたいことや疑問・質問に
できる限りお応えします。

《手作りスポーツドリンクを作ってみよう!》

市販のスポーツドリンクの砂糖の量が気になる場合は、スポーツドリンクを手作りしてみたいか、砂糖の量は好みで調節しましょう。

材料(作りやすい分量)

みず 水 …… 1L
 しお 塩 …… 小さじ1/5
 さとう 砂糖 …… 大さじ4~6
 じる おお 檸檬汁 …… 大さじ1

作り方

みず さとう しお ま あ
 水に砂糖と塩を混ぜ合わせる。①
 ①にレモン汁を加えて、良く混ぜて、
 冷蔵庫でよく冷やす。

プロサッカー選手のキャンプに潜入!

6月の中旬、横浜F・マリノスの選手たちは、新潟県でトレーニングキャンプを行いました。選手たちはしっかり水分補給をしながら、トレーニングに励んでいました。



練習中もこまめに水分補給!



練習試合中のテントにはオレンジジュースを常備



フルーツも大事な水分補給になります。

プロのサッカー選手も毎日食べているんですよ。

広告



Yokohama F・Marinos



き あか みどり

黄 赤 緑 をそろえて

しょくせいかつ

バランスのとれた食生活を!

た もの からだ なか き あかみどり わ えいよう
 食べ物とは体の中でのほたらきによって、黄・赤・緑の3つのグループに分けられます。栄養
 のバランスがよい食事を**しよくし**するためには、黄・赤・緑のグループの食べ物を**た もの**を**じょうず**に組
 み合わせて**あ た**食べることが大切**たいせつ**です。1日3食**にち しよく**よく、できるだけ**おお**多くの種類**しゅるい**の食
 物**た**を食べ、健康**けんこう**に**す**過ごしましょう。

しょくひんぐん

3つの食品群

き た もの

●黄の食べ物

おもにエネルギー(熱や力)と
 なり体を動かすもとになる
 ▶**炭水化物・脂質を多く含む**

あか た もの

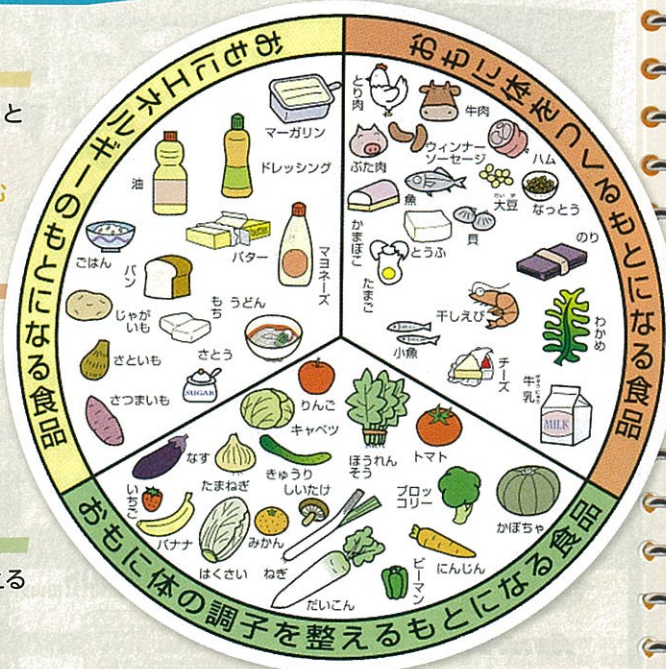
●赤の食べ物

おもに血や筋肉となり、
 体をつくるもとになる
 ▶**たんぱく質やミネラルを
 多く含む**

みどり た もの

●緑の食べ物

おもにからだの調子を**ちようし**整える
 ▶**ビタミンを多く含む**



ひ こんだて
 ~ある日の献立から~

こんだて ぎゅうにゅうさかな しる
 献立<ごはん・牛乳・魚のあんかけ・ごまじょうゆあえ・みそ汁>
 きゅうしょく つか しよくざい ぶんるい
 給食に使われている食材を3つのグループに分類してみると…

がっこうきゅうしょく
 学校給食でも、
 き あか みどり
 黄・赤・緑のグループが
 バランスよく
 そろっています



	き 黄	あか 赤	みどり 緑
ごはん	こめ 米		
ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳	
さかな 魚の あんかけ	でんぷん こめあぶら 米油	メルルーサ	しょうが
ごまじょうゆ あえ	ごま		キャベツ ほうれんそう
しる みそ汁	じゃがいも	とうふ あぶら 油揚げ わかめ みそ	

まいにち きゅうしょく し
 毎日の給食でもお知らせしています。

しょうがっこう きゅうしょくいん
 小学校では、給食委員を
 ちゅうしん えいよう こくばん つか
 中心に栄養黒板を使っ
 て、給食に使われている
 きゅうしょく つか
 食材を3つの食品群に分
 しょうかい しよくびんぐん わ
 けて紹介している学校も
 あります。



お肉は生で食べないで!

腸管出血性大腸菌O157、カンピロバクターといった食中毒菌は、もともと生肉に付いている可能性がある菌で、少量の菌でも食中毒になることがあります。特に抵抗力の弱い乳幼児やこどもの場合は、症状が重症化しやすいため、お肉を生で食べることはやめましょう!



- ① 特に乳幼児・こどもは、お肉を生で食べない!
- ② 肉は中心まで十分に加熱する!
- ③ 肉を切った包丁・まな板は洗浄消毒する!
- ④ 焼肉の時は生肉用の箸と食べる箸を使い分ける!
(生肉をはさむためのトングを使うと良いです)

公益財団法人横浜市学校給食会です

横浜市内にある市立学校の児童生徒の皆さんに安全・安心なおいしい給食を提供できるように食材の調達を行っています。また、児童生徒の皆さんの健全育成や豊かな市民生活に貢献することを目的として、食の安全・安心、地産地消、食育等に関する取組を推進しています。

8月の食育事業を紹介します。

《子どもアドベンチャー》『もっと知りたい! 給食のこと、食べ物のこと!』を8月20日(火)、21日(水)に住友生命横浜関内ビル5階、横浜市学校給食会で行います。「豆運び」「ちりめんモンスター」を探せ! 「給食の食材重さクイズ」などのゲームや「給食献立のあゆみ」のフードモデルの展示などを行いますので、是非ご参加ください。



《親子料理教室》8月2日(金)に開催予定です。給食の献立や夏においしい健康的な食事について栄養教諭からお話を聞き、楽しく調理実習を行います。詳しくは、給食会ホームページをご覧ください。

