

教おしに食しょく育いく

Dietary Education Book

18

食育推進計画
食育だより
2014年2月発行

食を通した小学校と幼稚園、保育園との交流



食しょくに関するかん 指導しどう



横浜F・マリノスのクラブハウス食堂
強い体を作るための食事のポイント

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。

おもにからだを作るもとになる
赤のグループの
食べ物について知ろう!



©Y.F.MARINOS/SCBF

しょうく どお しょうがっこう ようちえん ほいくえん ごうりゅう
食を通して小学校と幼稚園、保育園との交流

しょうく かん しどう
食に関する指導



よこはましりつ かみすげたしょうがっこう ようす し
横浜市立上菅田小学校での様子をお知らせします。

かみすげたしょうがっこう ぜんこう ちいき ようちえん ほいくえん れんけい とく
上菅田小学校では、全校で地域の幼稚園や保育園と連携した取り組みをしています。
ねんせい さくねんど のうか かた やさいづく たいげん こんねんどう しぶん
5年生は、昨年度に農家の方との野菜作りで体験したことをいかして、今年度は自分た
ちで育てた野菜を地域の園児においしく食べてもらったり、一緒に楽しく収穫したりし
て、食を通して園児との交流を深めました。

しゅうかく だいず えんじ
収穫した大豆で園児をもてなしたいな

つく いっしょ た
きなこを作って一緒に食べよう!



こ おも
子どもたちの思いから、プロジェクトスタート!



かお
だんだんいい香りがしてきたよ。



● フライパンで煎ります。

かたくて、なかなか細かくならないな。



● タオルに包んで、たたいた後、すりこぎですります。



● ようやく完成。



● 給食室で作ってもらった特製黒糖ゼリーにかけて
なかよく、おいしくいただきました。



かつどう
活動のねらい

しょうがくせい
■小学生は…

やさい やさいづく えんじ つた みすか しょく たい いしき たか
野菜や野菜作りのすばらしさを園児に伝えることで、自らの食に対する意識を高めること。

えんじ
■園児は…

しゅうかくたいげん とお やさい きょうみ
収穫体験を通して野菜について興味をもつこと。



いっしょにだいこんをめぐり!

● 野菜作りを通じた交流では、だいこんとじゃがいもの収穫を一緒に楽しみました。

ねんせい せわ きゅうしよく
5年生がお世話をして給食
を一緒にいただきました。

じぶん しら えいようきょうほう にしむらせんせい たす えんじ
自分たちで調べたり、栄養教諭の西村先生に尋ねたりしながら、園児
にもわかりやすい野菜クイズや紙芝居の読み聞かせをしました。



きゅうしよく
給食おいしいよ!



やさい なか
これは野菜のおなかの中だよ。



おもしろい!

● 給食交流会では、園児に楽しく食について学んでもらえるよう、5年生が運営しました。

らいねんどにゅうがく ねんせい しん ねんせい こうりゅう ふか しん ねんせい にゅうがく
来年度入学してくる1年生と新6年生が交流を深めることで、新1年生は入学
への不安を少なくし、安心感や期待感を高めることができ、新6年生は最高学
年になるのだというリーダーとしての自覚をもつことにつながります。
この他、いろいろな学校で園児を招いた交流給食などを実施しています。



横浜F・マリノスのクラブハウス食堂



©Y.F. MARINOS/SCBF

毎日激しいトレーニングや試合をこなす選手たち。試合終了まで、強いキックや高いジャンプをくり返し、全力で走りつづけられるスタミナをつけるためには、毎日の食生活もとても重要です。選手たちが毎日使っているクラブハウスの食堂から、強い体づくりのヒントをご紹介します。

体を動かすエネルギー源となる「ごはん」をたくさん食べる!

自分の好みの量をセルフサービスで盛りつけて、キムチや納豆と一緒にたっぷり食べています。体を大きくするためにも、ごはんをたくさん食べることは、とても大切なことです。



おかずは体を大きく強くする材料!

クラブハウスの食堂では、肉料理と魚料理のどちらか好きなおかずを選べます。なかには、肉も魚も両方食べる選手もいます。



野菜や果物はたっぷり盛り放題!

選手たちには、風邪予防やケガ予防のために、大きなお皿に盛りつけて、毎日食べるようにしています。



これはある日の齋藤学選手のお昼ごはん。ご飯は大盛りで、野菜やフルーツもたっぷり盛りつけています。もちろん残さず、すべて完食! 強さの秘密はここにもあるのかもしれない。

2014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)と横須賀市(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・協調性を育て、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!

知りたいことや疑問・質問にできる限りお答えします。

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

せんしゅじきでん
選手直伝!

強い体を作るための食事のポイント

朝ごはんはしっかり食べよう!

Q

朝は食欲がわかなくて、あまり食べられません。
なにか食べやすいメニューはありませんか?

A

答えてくれたのは、富澤清太郎選手

「食事トレーニングのひとつ」と考えているので、朝食もバランスよくそろえるようにしています。最近ではホットサンドもよく食べます。卵やハム、チーズ、キャベツなどの野菜と一緒に挟んで焼くとボリュームはたっぷりだけど、食べやすいです。



ポイント：朝食は午前中の頭を動かして、体を動かすための大事なガソリン。毎日しっかり食べるようにしましょう。ボリュームたっぷりのホットサンドには、牛乳とみかんなどのフルーツを添えれば、強い体を作るための栄養バランスが整えられます。

おすすめ簡単レシピ

簡単クリームコーンスープ

牛乳を使って、レンジで温めるだけのあつたか簡単レシピ。朝ごはんに作ってみよう!

【材料】(2人分)

クリームコーン(缶):小1缶(190g)

牛乳:300cc 顆粒コンソメ:小さじ1/2

塩・こしょう:少々

【作り方】

1. 耐熱ボールにクリームコーンと牛乳、顆粒コンソメを加えてかき混ぜる。

2. ラップをふんわりとかけて、500Wのレンジで3分程温めたら、全体をかき混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。

広告



Yokohama F. Marinos

Yokohama F. Marinos



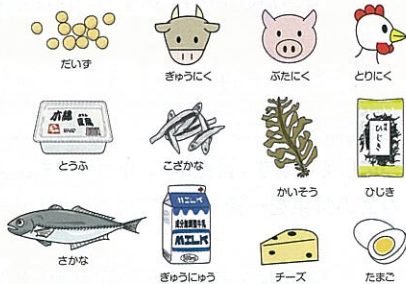
©YFM

おもにからだを作るものになる

赤のグループの食べ物について知ろう!



あかのとべもの



◎ **あか**のグループの食品は、**体の中**でももに**血や筋肉**となり、**体をつくるもの**になります。

肉や魚、卵、大豆、乳・乳製品、小魚類、海藻などたんぱく質や無機質(ミネラル類)を多く含む食品がこのグループに分類されます。

— スポーツをやっていると、赤の食品はたくさん食べた方が良いの? —

丈夫な筋肉をつくるためには、たんぱく質は大切な栄養素です。だからといって、肉ばかり、魚ばかり、卵ばかりを食べていると、栄養がかたよります。ごはんなど炭水化物をいっしょにとることで、筋肉や血液がつくれます。ビタミン・ミネラルを含む野菜や果物なども一緒にとることで、スポーツに適した健康な体を作ることができます。



◎ いろいろな食品から、バランスよく摂取しましょう。

食品に含まれているたんぱく質や無機質は種類や量もさまざまですので、肉ばかり、卵ばかりだけでなく、魚や豆、海藻をじょうずに組み合わせる食べましょう。



せいちょうき たいせつ あか た もの ふく おち えいようそ
 ◎成長期に大切な「赤の食べ物」に含まれる主な栄養素

たんぱく質

わたしたちの体をつくる大切な栄養素です。筋肉・内臓・皮膚・髪の毛・血液など体のあらゆる組織は主にたんぱく質からできています。成長期は筋肉、内臓、骨などが日々育っているため、おとなと同程度かそれ以上にたんぱく質をとる必要があります。

無機質

栄養素としては微量ですが、体内で骨や歯や血液を作ったり、神経や筋肉の働きを調整したりします。成長期は骨格形成の大切な時期ですので、丈夫な骨や歯をつくるためにも小魚や大豆、乳製品などをとりましょう。

給食献立例

子どもたちに積極的に食べてほしい赤の食品から「魚・大豆・海藻」を使った料理と「牛乳」を組み合わせています。



— 日本では特にカルシウムが不足しやすいって本当? —

こくめんえいようちようさ けつか にほんじん せつしゆりよう
 国民栄養調査などの結果からも、日本人のカルシウム摂取量は不足しています。食事からしっかりとる習慣をつけましょう。がっこうきょうしゆく せいちょうき ひつよう ふく きゅうにゅう 学校給食では、成長期に必要なカルシウムを含む牛乳をほぼ毎日つけています。給食のない日も一日コップ一杯(200cc)の程度は飲みましょう。



ちゅうがくせい
中学生のためのお弁当講座

栄養バランスパワーアップ作戦

しゅしょく 主食
しゅさい 主菜
ふくさい 副菜

3・1・2 弁当法で栄養バランス

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

しゅしょく 3
主食
ごはん



ふくさい 2
副菜
さつまいものきんぴら
ブロッコリーのスープ煮
ミニトマト

しゅさい 1
主菜
たまごや
卵焼き
ミニハンバーグ

- 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

プラスαでさらにパワーアップ!!

弁当に次のものをプラスすることで、成長に必要なカルシウムや体の疲れを取るビタミンCをとることができます。

くだもの
みかん
いちご
キウイフルーツ
りんご

牛乳やヨーグルト
1日に必要なカルシウムの量は 800ミリグラム(12~14才男子)
650ミリグラム(12~14才女子)
牛乳250ccを飲むと1日の1/3量、ヨーグルト100gで1/6量が取れます。