

おし しょく いく

# 教<sup>し</sup>に<sup>い</sup>食<sup>く</sup>育<sup>く</sup>

Dietary Education Book

24

食育推進計画  
食育だより  
2016年2月発行

みずか けんこう  
自らの健康をつくる

なせっこ いくせい  
名瀬っ子の育成



F・マリノスの  
選手が気をつけて  
いること

しあいまえ しょくじ  
試合前の食事  
ゆうしょく ちゆうしょく べんどう  
「夕食・朝食・弁当」

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。

な あじ  
はま菜ちゃんを  
味わおう!



©Y.F.MARINOS/SCBF

ただちき  
正しい知識を  
身につける

みずか けんこう  
自らの健康をつくる

なせっこ いくせい  
名瀬っ子の育成

じぶん ひつよう  
自分に必要な  
食事を**選ぶ**

じぶん からだ じょうきょう  
自分の体の状況を  
把握する

てきせつ せいかつ  
適切な生活  
スタイルを**選ぶ**



かくがくねん おう しょくいく じゅぎょう  
各学年のカリキュラムに応じた食育の授業

ねんせい  
1年生

- かわ  
・とうもろこしの皮むき  
・グリーンピースのさやむき  
ぜんこう きゅうしょく  
全校の給食となりました。



ねんせい  
2年生

- やさい つく  
・野菜を作ろう  
トマト・だいこん・さつまいも

トマト・だいこんは  
給食で使いました。

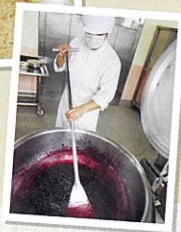
ねんせい  
3年生

- だいず さいばい  
・大豆の栽培  
なせ こ づく  
・名瀬っ子みそ作り



なせ菜ちゃん

ちいき  
土壌のブルーベリーを  
摘み、調理員さんに  
ジャムにいただきました。



ねんせい  
4年生

- さいばい  
・ゴーヤの栽培  
なせ こ づく  
・名瀬っ子みそ作り

給食でゴーヤを  
使ってもらい、  
全校でいただきました。



ねんせい  
5年生

- こめ づく  
・米作り  
ちいき やと た  
地域の谷戸で田んぼを  
作り、稲作の体験を  
しました。

ねんせい  
6年生

- しょく からだ じゅぎょう  
・食と体についての授業  
かていか いっしょにぶん こんだてづく  
家庭科で一食分の献立作りの  
学習後、中学に向けて  
お弁当作りをします。

こべつぎゅう  
個別級

- やさい さいばい  
・野菜の栽培  
やさい そだ ちやうり  
野菜を育て、調理して  
味わいました。

ゆめ じつげん しょく じゅうじつ  
夢の実現と食の充実

よこはま  
横浜F・マリノス齋藤学選手を  
むか 迎えて、プロの選手の体を作る  
たいせつ 大切なことを学びました。



サッカーの練習だけでは強くなれない。強い体を作るためにお菓子や炭酸飲料はとらない。食事は「主食・主菜・副菜・汁物・乳製品」をそろえて食べることが大事!

がっこうほけんいんかい  
学校保健委員会

すこ からだ  
健やかな体づくり



よこはまし たいいくきょうかい せんせいがた きんにく  
横浜市体育協会の先生方から、筋肉をつけることで、けがをしにくい体を作ることができることを教えてもらいました。片足でバランスをとったり、筋肉を柔らかくするために、手をくんだりするなど様々な運動をしました。

たいせいでそくてい こつみつぞくてい  
体組成測定 骨密度測定

じぶん からだ じょうきょう し  
自分の体の状況を知る  
ことにより、「食と健康」  
への興味関心を高め、健  
やかな体作りの実践に  
つなげていきます。



たいせいでそくてい  
体組成測定は  
なせちゅうがっこう  
名瀬中学校でも  
かこび  
行いました。



かつどうりょう そくてい  
活動量の測定

ねんせい ぜんいん かつどうりょうけい にちじょう かつどうりょう  
6年生全員が活動量計をつけ、日常の活動量が  
どれくらいあるのか確認しました。



F・マリノスの  
選手が気をつけて  
いること

# 試合前の食事 「夕食・朝食・弁当」



©Y.F.MARINOS/SCBF

日頃から食事気をつけていると思いますが、試合前の食事について考えたことはありますか？当日の「体調」を万全に整えるために少し意識してみましょう。

## 前日の夕食

夕食に気をつけよう！



### ① エネルギー源となる炭水化物を摂る

ご飯、麺類、いも類がよいでしょう

### ② 揚げ物など脂肪の多い料理は

控えめに

明日の試合に勝ちたいからと言って、

とんかつなどの揚げ物は控えましょう

### ③ 体調を整えるビタミン類も忘れずに

試合前は免疫力UPして体調キープ

バナナ、レバー、マグロがオススメ！



炭水化物が豊富で消化の良いものを摂りましょう。

胃に負担のかかる脂肪は控えましょう。消化に時間がかかり、胃に滞留して胃に血液が集中します。

夜食には、おにぎりやフルーツを摂るとよいでしょう。



## 2016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(二俣川・東山田・小机・中山)と横浜須賀市内(追浜・リーフスタジアム)、大和市(鶴岡)の7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

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

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！

### 各校連絡先

- 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
- リーフスタジアム校 Tel.080-3512-2532
- 小机校 Tel.045-285-0678
- 中山校 Tel.080-3512-2532

知りたいことや疑問に  
できる限りお答えします。

## とうじつ ちようしょく 当日の朝食

自分のパフォーマンスを  
最大限に発揮するために!



消化に時間のかかる  
脂肪は避けましょう

- 消化がよく炭水化物が豊富な食品  
を選ぶ
- 生もの、腸内にガスがたまりやす  
いものは控える
- 試合開始3~4時間前までに食事  
をすませる

- エネルギー源となる炭水化物を中心に摂り  
ましょう。
- 試合後は、消費した栄養素をしっかり補給  
することが、疲労回復のために大切です。



大切です!

©Y.F.MARINOS/SCBF



## とうじつ べんとう 当日の弁当

弁当の中身に  
注意しよう!



効率よく水分と炭水化物を  
補給して、パフォーマンス維持

- すぐにエネルギーに変わる炭水化物を摂る
- 肉や魚はシンプルに焼いたものにする
- 疲労回復のためにフルーツを加える

- 小さめのおにぎりを持って行って食べる  
また、ゼリー状の飲料でエネルギーを  
補給するのもよいでしょう。
- 不足する栄養素は夕食で補給しましょう。

毎日の積み重ねが健康で丈夫な身体を作るために大切です。定期テストや受験時も同様な  
配慮をすると良いでしょう。皆さん参考にしてください。

# はま菜ちゃんを味わおう!



冬野菜には、土の中でできる根菜類や色の濃い葉物野菜があります。体を温めるはたらきや皮膚を丈夫にし、のどや鼻の粘膜を守るなど、冬健康維持に役立ちます。

冬が旬のはま菜ちゃんには、だいこん・にんじん・かぶ・ごぼう・ブロッコリー・はくさい・ねぎ・しゅんぎくなどがあります。

旬カレンダーなど詳しくは...

## かぶ



### レシピ

かぶの根の部分はビタミンCや消化酵素を含み、消化・吸収を助ける効果があります。葉はカロテンやビタミン類・ミネラル・食物繊維を含み、病気への抵抗力を高めるはたらきがあります。

給食の

メニューから

### 『和風ポトフ』

#### ◆材料(4人分)

鶏もも肉 (3cm角)	200g	サラダ油	少々
かぶ	4個	バター	10g
にんじん	1/2本	しょうゆ	小さじ1
じゃがいも	2個	酒	小さじ1
たまねぎ	1個	塩	小さじ1
ごぼう	1/2本	こしょう	少々
にんにく	1片	だし昆布	5cm
		削り節(薄)	10g
		水	400ml

#### ◆作り方

1. 水から昆布を煮、沸騰したら削り節を入れ、ひと煮立ちしたらざるでこしてだしをとる。
2. かぶはくし型に切り、かぶの茎は2cmに切り、ゆでる。
3. じゃがいも・たまねぎは2cmの角切り、にんじん・ごぼうは小さめの乱切り、にんにくはみじん切りにする。
4. 鍋に油を入れ、弱火でにんにくを炒める。香りが出たら鶏肉を入れて炒め、塩・こしょうを少々入れ、ごぼう・にんじん・たまねぎを炒め、酒・だし汁を入れて煮る。
5. ごぼう・にんじんがやわらかくなったらじゃがいもを入れて煮る。じゃがいもが煮えたらかぶを入れ、しょうゆ・塩・こしょうで味を調える。
6. 最後にかぶの葉とバターを入れて仕上げる。



## ブロッコリー



弁当向き  
お弁当向き

### 簡単レシピ

ブロッコリーは、カロテンやビタミンC・食物繊維が多いなど栄養価の高い野菜です。鮮やかな緑色は、料理に彩りを添えてくれます。旬でおいしいこの季節にぜひ食べてほしい野菜のひとつです。

### 『ブロポテのチーズ焼き』

#### ◆材料(1人分)

ブロッコリー	2房
じゃがいも	1/2個
ピザ用チーズ	10g
ピザソース	適量

#### ◆作り方

- 1.じゃがいもは1cmの輪切りにする。じゃがいもとブロッコリーをゆでておく。
- 2.お弁当用のカップにじゃがいも、ブロッコリー、チーズ、ピザソースの順に入れ、電子レンジで15秒程度加熱する。(チーズがとけたら出来上がり)



中学校の  
保護者の方から  
いただいたレシピから!

## はくさい



はくさいは、ビタミンCやカリウムなどが豊富で、免疫力を高め、余分な塩分を排出させます。かぜや高血圧を予防するはたらきがあります。食物繊維も多いので、便秘の予防にも役立ちます。

### 簡単レシピ

### 『はくさいの中華炒め』

#### ◆材料(4人分)

はくさい	4枚
豚肉	100g
ねぎ	1本
にんじん	1/3本
はるさめ	30g
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

#### ◆作り方

- 1.はくさいは3cm幅に切る。
- 2.ねぎは斜めに切り、にんじんは太めのせん切りにする。
- 3.はるさめは固めにゆで、3cmに切る。
- 4.フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒め、次ににんじん、ねぎ、はくさいの茎の順に炒める。炒まったら、はくさいの葉とはるさめを入れ、塩・こしょう・しょうゆで味をつける。



ミニューから  
給食の  
メニューから

# ～安全・安心で良質な食材提供について～

よこはま学校食育財団では、給食の安全・安心の信頼性向上を目的に、横浜市内小学校の学校給食試食会やPTA事業に職員(相談員等)を派遣する事業を実施しています。内容は「安全・安心で良質な食材(青果、食肉、冷凍食品等)を学校に届ける工夫と組織的な取組」を中心に取上げています。今年度は現在までに35校で実施しました。



## 《アンケートから》

原材料の安全衛生や調理での衛生面、栄養面などを詳しくお話ししていただきました。  
 \*食材の仕入れや安全のためにどう工夫されているか、スライドがあったのでよくわかりました。

## お弁当のおかずに作ってみよう!! 「わかさぎのカレーパン粉焼き」

### ◆材料(1人分)

- わかさぎ(スマルト) 7~8匹
- 塩・こしょう 少々
- カレー粉 少々
- パン粉 大さじ1
- オリーブ油 適量

### ◆作り方

- わかさぎはよく洗い、キッチンペーパーなどで水気をとる。
- 塩・こしょう・カレー粉・パン粉を混ぜる。
- 耐熱皿にわかさぎを並べ、2とオリーブ油をふりかけ、オーブントースターで6~7分焼く。



平成20年から発行されてきた食育だより「教えて食育」は今回の24号をもって発行終了となります。「教えて食育」では皆さまに食育について関心をもち理解していただけるよう、横浜市の学校で行っている食育の取組の状況や地産地消について、また健康に良い食べ方や栄養のことなどについてお知らせをしてきました。今後はこのような食育に関する内容を横浜市教育委員会のホームページ等で広くお知らせしていく予定です。長い間、ご愛読いただき、ありがとうございました。

知ってほしい 横浜市の財政情報  
 台所事情

www.city.yokohama.lg.jp/zaisei/org/zaisei/