

教^い食教育

Dietary Education Book

3

食教育推進計画
食教育だより
2009年2月発行

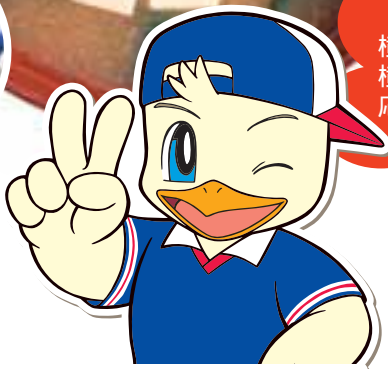
☀️「食事バランスガイド」を
使いましょう!

☀️バランスのよい
お弁当レシピ

☀️横浜F・マリノス
選手たちの食事!



c.y.f.m



横浜 F・マリノスは
横浜市の食教育を
応援しています。

c.y.f.marinos/scbf

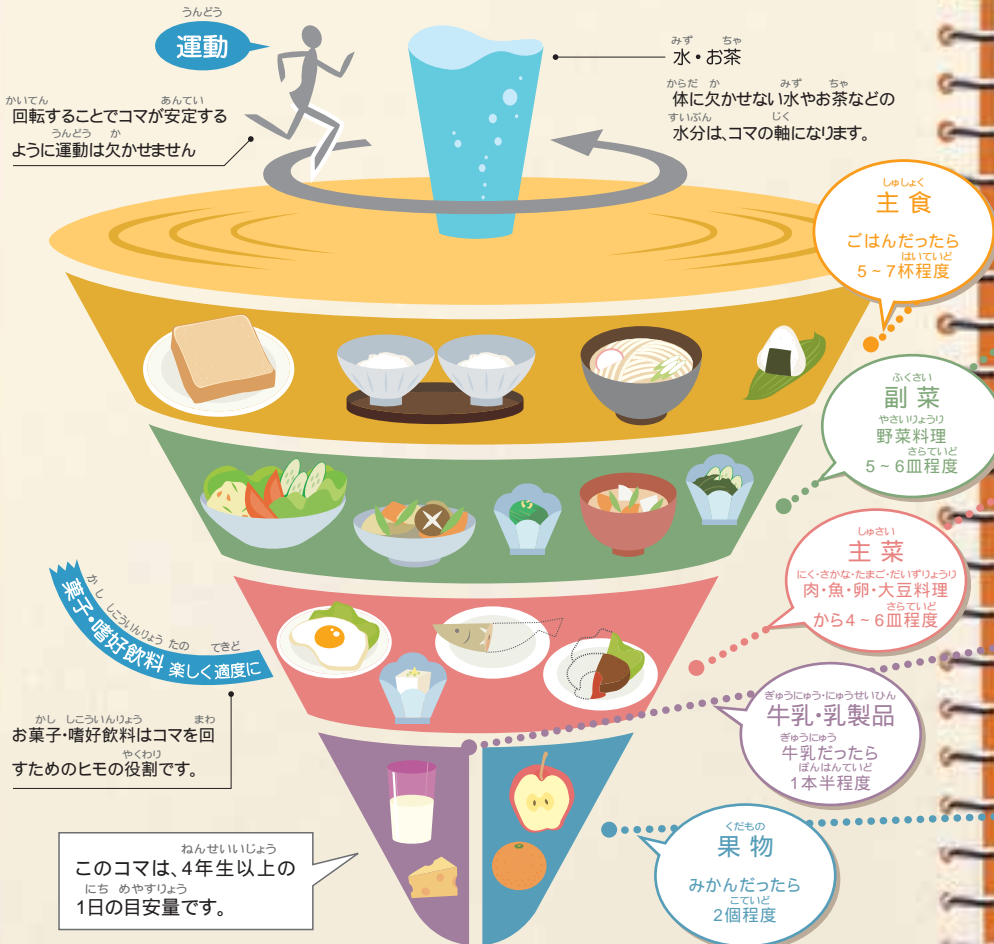
横浜市教育委員会

けんこう からだ
健康な体をつくるためには、**食事・運動・睡眠**の3つが大切です。

しょくじ うんどう すいみん たいせつ
食事は、**栄養バランス**のとれた内容に

「食事バランスガイド」

「**食事バランスガイド**」とは、1日に何をどれだけ食べたらよいか一目でわかる、食事量の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの組み合わせでバランスよくとれるよう、それぞれの適量をコマのイラストでわかりやすく示しています。コマはバランスが取れていないと回りません。食事をバランスよくとることで、私たちもコマのように元気に動くことができます。



しゅしよく しゅさい ふくさい く あ じぶん からだ あ しよくし りょう
 なるように主食・主菜・副菜を組み合わせ、自分の体に合った食事の量をとるようにしましょう。

つか

「イド」を使いましょう!

しゅしよく ふくさい しゅさい ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの つぎ
 主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物は次のようなものです。

これらがそろると、バランスのよい食事となります。

主食

ごはん、パン、麺などが主食です。体を動かすエネルギーのもとになります。



ごはん



おにぎり



トースト



ロールパン



スパゲッティ

副菜

野菜やきのこ、いも、海藻を使った料理が副菜です。
 体の調子を整えてくれるものが含まれています。



煮物



ひじきの煮物



野菜炒め



けんちん汁

主菜

肉、魚、卵を使った料理や、豆腐、納豆などの大豆料理が主菜です。
 体をつくるもとになるものが含まれています。



豚肉のしょうが焼き



やぎかな焼き魚



なっとう納豆



たまごや卵焼き

牛乳・乳製品

牛乳や牛乳からつくられるチーズなどのことです。
 じょうぶな骨や歯をつくるのに欠かせません。



ぎゅうにゅう牛乳



チーズ



スライスチーズ



ヨーグルト

果物

みかんやりんごなどの果物のことです。
 副菜の料理と同じように体の調子を整えるものが含まれています。



みかん



りんご



かき

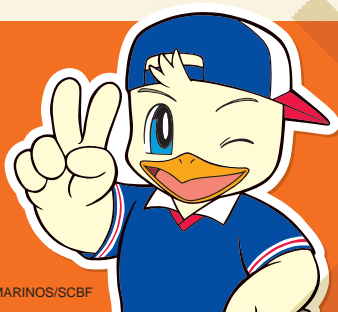


なし



ぶどう

好き嫌いを なくそう!



© Y.F.MARINOS/SCBF

たの けんこう からだ たいせつ そんなしゅ けが
楽しくスポーツするには、健康な体が大切です。プロのサッカー選手も、怪我
をしない体づくりのため、食事についてとても気をつけています。試合や練
しゅう ちから はつき ふだん しょくせいかつ じゅうよう
習で100%の力を発揮するためにも、普段の食生活がとても重要です。ここに
どうじょう おぐら しょうへい せんしゅ こみやま たかのぶ せんしゅ はせがわ
登場する小椋祥平選手、小宮山尊信選手、長谷川アーリアジャスール選手
も好き嫌いなく、バランスよく食べるように努力をしています。

おぐら しょうへい せんしゅ 小椋 祥平 選手

つよ からだ
強い体をつくるためには？

お肉ばかりでなく、
野菜もたくさん食べることが大切！



せばんごう
背番号30 / ポジションMF

ねん がつ にんげんせい さい
1985年9月8日生(23歳)

175cm / 64kg / B型

こ ころ にく す にくのりょう たんぱく づつ
子どもの頃は、肉が好きで肉料理ばかり食べていました。でも、サッカーを続
なかに えいほうし せんせい はなし き きかい にく やさい
けていく中で、栄養士の先生の話聞く機会があり、肉だけではなく、野菜も
いっしょ た つよ からだ あそ にく からだ ち ほね
一緒に食べることで強い体になると教わりました。肉は体の血となり骨となる
たいせつ せいぶん やさい た せいぶん じゅうぶん い
大切な成分です。しっかり野菜も食べることで、その成分を十分に生かすこと
ができます。野菜は、体の調子を整えるためにとても重要です。毎日、コンディ
ションを維持するために積極的に食べています。



© Y.F.M

こみやま たかのぶ せんしゅ
小宮山 尊信 選手

しぼうぶん どうぶん おお しょくじ しょくひん
脂肪分や糖が多い食事(食品)を
とりすぎないように気を付けています。



せばんごう
背番号13 / ポジションDF

ねん がつ びちうまれ さい
1984年10月3日生(24歳)

がた
174cm / 72kg / O型

あ もの
揚げ物、ポテ、スナックなど、とても美味しいですね?これらを好きなだけ
食べたくなるでしょう?また、甘いジュースをたくさん飲みすぎるとどう
でしょう?まず、それだけでお腹がいっぱいになって、3食しっかりとることがで
なくなります。そうすると、サッカーのプレーの面でもパフォーマンスが落ちて
しまいます。僕は、脂肪の多すぎるもの、糖分の多すぎるものは、とりすぎない
ように気を付けています。

© Y.F.M



はせがわ せんしゅ
長谷川 アーリアジャスール 選手

こっせつ きかんちゆう
骨折をしたりハピリ期間中に、カルシウムを
とるように努力しました。今は、怪我をしない
体づくりのための食事を心がけています。



せばんごう
背番号29 / ポジションMF

ねん がつ びちうまれ さい
1988年10月29日生(20歳)

がた
186cm / 70kg / B型

こっせつ
骨折をしてハピリをしていた時、まず、骨を強くしようと考えて、カルシウム
を多くとるように努力をしました。トレーニング後の昼食の時は、毎回、納豆と
オクラは食べていました。骨折をするまでは、どちらかという魚料理より、肉
料理の方を多く食べていましたが、今では、魚料理の方を好んで食べるよう
になりました。まず、いろいろなものをたくさん食べることが本当に大事だと
思います。

© Y.F.M





バランスのよい お弁当レシピ

お弁当づくりにも食事バランスガイドを生かしてみましょう。お弁当箱は、体格や活動量にあわせて選びます。(1食に必要なエネルギー量は、450～800Kcal。お弁当箱のサイズは450～800ml)。また**主食**・**副菜**・**主菜**のバランスが**3:2:1**になるように入れましょう。



主菜1 鶏肉の唐揚げ
シラス入り卵焼き

主食3 ごはん

副菜2 変わりきんぴら
即席漬 ブロッコリー

お弁当づくりのポイント

赤・黄・緑などいろいろな色のおかずが入るとおいしそう。
はじめにごはん。おかずはさめてからすき間なく、しっかりとめる。
いろいろな調理法のおかずを組み合わせましょう。

べんとう ふくさい
お弁当レシピ(副菜)

か
変わりきんぴら



- ざいりょう
材料 にんぶんにんぶん
ふたにく 4人分
豚肉 60g
さつまあげ 40g
じゃがいも ちゅうご 中1個
ごぼう ちゅうほん 中1/2本
にんじん しょうほん 小 本
ピーマン ちゅうこ 中1個
こんにゃく 40g
ごま・七味唐辛子 しちみとうがらし 少々
酒・みりん さけ 各おさじ1
さとう あお 大さじ1/2
しょうゆ あお 大さじ3
水 みず 1/2カップ

にんじん・ピーマン・じゃがいも・ごぼう・こんにゃく・さつま揚げ・豚肉を細く切る。
(じゃがいも、ごぼうは水にさらす。)
油大さじ1を熱し、豚肉・ごぼう・こんにゃく・にんじん・じゃがいもを炒め、火が通ったら調味料と水を入れる。(じゃがいもをレンジで加熱して 入れると形がくずれない)
さつまあげ・ピーマンを入れ、汁気がなくなるまでいり煮する。
火を止め、七味唐辛子・ごまを入れる。

そくせきづけ にんぶんにんぶん
即席漬(4人分)

うすぎ 薄切りにした、きゅうり・かぶに塩を振り、ビニール袋に入れてもむ。
かお 香りづけにしょうゆをかけてお弁当に。 にんじん・キャベツ・しょうが
などでアレンジを。(野菜200gに塩小さじ1/2が適量)



ほうれんそうア・ラ・カルト

ほうれんそう1束を洗い、塩少々加えた湯に入れてゆでる。冷水にとって冷まし、水気を絞って3~4cmに切る。

おひたし

しょうゆ、削り節であえる。ゆでた白菜と
いっしょにあえたりするなど、いろいろなバリエーションで。



ソテー

油を熱し、ホールコーン
といっしょに炒め、塩・こしょうで味をつける。



ベーコン巻き

適量をベーコンで一巻きし、ようじで止める。フライパンに油を熱し、ころがしながら炒める。



よこはましりつがっこう
横浜市立学校の

しよくいく き
食育キャラクターが決まりました!!

よこはましりつがっこう しよくいく ぼしゆう かた おうぼ
横浜市立学校の食育マスコットキャラクターの募集に、たくさんの方が応募してくだ
さいましてありがとうございました。応募総数は120点でした。「教えて食教育」編集
いじんがし げんせい しんさ おうぼそうず てん おし しよくきょういく へんしゆう
委員会で厳正に審査をおこなった結果、下記の作品を食育キャラクターとして採
用することに決定いたしました。今後、本誌「教えて食教育」はもちろん、教育委員
かい はつしん しよく かん し どうじょう よてい
会から発信する食に関するお知らせに登場する予定です。



しんさ
審査のようす

バランスイ〜ナ



かお にほんがた しよくじ あらわ かみ け
顔のおにぎりは日本型の食事を表し、髪の毛の
みどり ふく あか そで くつ き えいよう
緑、服の赤、袖と靴の黄は、それぞれ3つの栄養の
はたら いろ あらわ にほんがた しよくじ きほん
働きを色で表しています。日本型の食事を基本
に、血や肉になる赤の食べもの、熱や力のもとに
ち にく なる あか た ねつ ちから
なる黄の食べもの、からだの調子を整える緑の食
き た ちようし ととの みどり た
べものを組み合わせて、バランスのよい食事をと
く あ しよくじ
りましようというメッセージがこめられています。



じゆしやう
受賞のようす