

教^{おし}えて食^{しょく}教育^{きょういく}

Dietary Education Book

7

食教育推進計画
食教育だより
2010年7月発行



しゆしよく

主食をしっかりと た 食べよう!

よこはま
横浜 F・マリノスは
よこはまし しよくきょういく
横浜市の食教育を
おつえん
応援しています。



しゆしよく
主食をしっかりと
とるために!

やっぱり

お弁当なら **おにぎり!**

主食をしっかりと食べないと…。



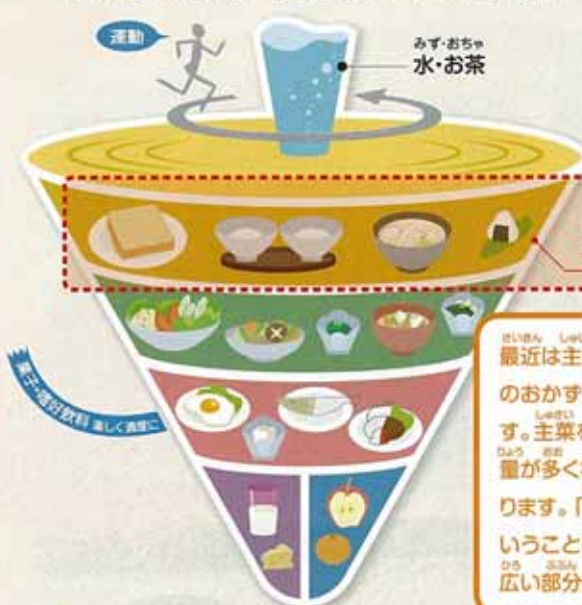
©Y.F.MARINOS/SCBF



主食をしっかりと食べよう!

ちゃんと食べるといいことあるよ!

主食は食事の中心となるものです。ごはんやパンや麺のことで、体を動かすエネルギーのもとになります。特に、脳のエネルギーのもとは、主食に含まれるブドウ糖です。主食をしっかりとることで、集中力や記憶力がアップします。



主食 (ごはん、パン、麺)

最近では主食を少なくして、主菜(肉・卵・魚のおかず)を多くとりすぎる傾向にあります。主菜を多くとりすぎると、脂肪の摂取量が多くなり、生活習慣病になりやすくなります。「主食をしっかりと食べましょう」ということを表すために、一番上のコマの広い部分を主食としています。

? O×クイズ

- ① ごはんは太りやすいので、パンを食べる。(○×)
- ② 夜食にカップラーメンを食べたので、朝ごはんは食べなくて良い。(○×)
- ③ 塾で夕飯が遅くなるので、おやつにおにぎりを食べる。(○×)
- ④ 肉料理が好きなので、ごはんは少しにして、肉をたくさん食べている。(○×)

「1日にどれくらい食べるといいのかな？」

ごはんの適した量は、学年、男女で異なります。今、自分の食べている量と比べてみましょう。

エネルギー	男子	女子	つ(5V)	ごはん1杯(150g)なら
1800Kcal (±200Kcal)	小学校 1~3年生	小学校 1~3年生	4~5つ	
2200Kcal (±200Kcal)	小学校 4~5年生	小学校 4年生以上 中・高校生	5~7つ	
2600Kcal (±200Kcal)	小学校 6年生以上 中・高校生		7~8つ	

*ごはんの場合、100gを「1つ(15V)」として表しています。

*小学校の給食のごはんの量は、1~2年生(150g)→「1.5つ(5V)」、3~6年生(180~210g)→「2つ(5V)」

ごはんをしっかり食べたら、練習の成果が上がるようになりました!

「スポーツには炭水化物が大切」です。
集中力や持続性が出てきて、練習もキチンとこなせるようになりました。



豊田中学校
野球部のお弁当

×ウイアの害

- ① ×ごはんには脂肪の合成を抑え、燃焼を促し、肥満を予防する働きがあります。
- ② ×ごはんは頭と体を目覚めさせるために、欠かせないものです。
- ③ ④ 夜遅くにご飯を食べると寝ている間にエネルギーが消費されず、朝、食欲がでません。
- ⑤ おやつにおにぎりやパンを食べ、帰宅してからは軽めに食べるのがよいでしょう。
- ⑥ ×脂肪のとりすぎにすぎないなら、主食をしっかり食べましょう。

しゅじょく

主食をしっかり取るために!

しゅじょく
 主食はごはん・パン・めん類のことで活動に必要な
 エネルギーを作り出すための大切な栄養素です。
 しゅじょく
 主食をしっかり取るためにどんなことに気をつけ
 ればよいでしょうか。



©Y.F. MARINO/SOOF

しゅじょく
**食事での
 工夫**

- ① おかずの量を少し減らす(食べ過ぎている場合)
- ② 炊き込みご飯やチャーハンなどの味付けを変える。
- ③ 稲妻食べ(ぼっかり食べ)をしない。ご飯を食べたらおかず、ご飯を食べたらみそ汁を交互に食べる。

*最近、おかずを全部食べてからご飯、みそ汁というような食べ方をしている子どもが増えているようです。
 *交互に食べる(ぼっかり食べをしない)。

ちょうり
**調理での
 工夫**

- ① 水加減に注意する
- ② 炊き方を工夫する
(炊飯器、鍋など)
- ③ ご飯に使う茶碗の
大きさもおいしく
たくさん食べるには大切ですね。



よこはま しゅしゅく
横浜F・マリノスでは「主食をしっかり取る」ために

くふう
こんな工夫をしています。

しょくどう つね しゅるい じゅんび
 食堂では、常に2種類のおかずを準備しています。
せんしゅ えら た
 選手もコーチもどちらかを選んで食べています。
ほん た
 (ご飯が食べたくなるおかずになっています)

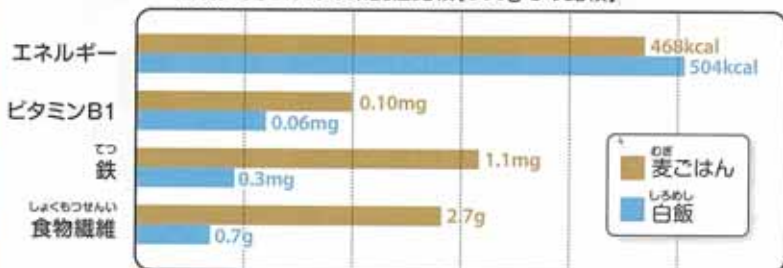


ほか つ あ こぼれ つけもの たまご なつとう しる
 その他に、付け合わせとして、小鉢、サラダ、漬物、卵、納豆、みそ汁があります。



むぎ ひつよう えいよう
麦ごはんには、アスリートに必要な栄養がたっぷり!

しろめし めい えいようかりかく ひかく
 白飯と麦ごはんの栄養価比較【300gでの比較】





主食をしっかり
食べよう! ①

やっぱり

お弁当なら **おにぎり!**

おにぎりの入ったお弁当は、食べやす
いだけでなくいろいろな味が楽し
めて見た目も楽しい! 何よりカンタ
ンにつくれて、子どもたちも一緒に
つくれるのがいいですね! いろい
ろなおにぎりづくりに挑戦してみよう!



ごはん
ご飯にまぜる

シヤケ

たらこ

ゆかり

ふりかけ



ごまがわい
外側につける

ごま

しょうゆ

みそ



外側に巻く

のり

つけもの

おぼろこんぶ

おいしいおにぎりのつくり方は…。

炊きたての
ごはんを!

しっかりと
にぎること!

塩気を
きかすこと!



*手をきれいに洗ってからつくりましょう!

主食をしっかりと食べないと…。

主食は人間にとって食の基本となる大切なもの。“力”の元ですから、しっかりと食べないと、脳のはたらきも鈍り、持続性もなくなっていきます。また、ご飯は太るからといって、主食を食べないのは間違いです。ご飯は腹持ちがいい割に体脂肪になりにくいといわれています。



疲れやすくなる
やる気がなくなる



エネルギー切れ! 車で言えばガス欠状態になりやる気が起きなくなります。

集中が切れる



頭がボーっとしたり、判断力が鈍ったり! 授業に集中できなくなるだけでなく、ケガやミスにもつながります。

筋肉がおちる



筋肉が弱くなるほか、成長にも影響が! 食べ物からのエネルギー源が不足すると、筋肉をつくっているタンパク質を分解して、エネルギー源を確保します。

しょくいく はいる
“食育カレンダー”を配布しました
せいがつしゅうかんがいぜん
(生活習慣改善プロジェクト)



食育カレンダーは、31日分の日めくり形式で、栄養素や食品の知識、食事のマネ、食文化等の内容を掲載しています。生活の中で役立つことや、知りたかったことが書かれています。是非見てください。

ちゅうがっこう こうとうがっこう しょく かん しどう
 中学校、高等学校での食に関する指導の参考になるように「食育カレンダー（生活習慣改善プロジェクト）」を作成しました。ちゅうがっこう こうとうがっこう しょくいく こうがてき すず
 中学校、高等学校で食育が効果的に進められるようこの「食育カレンダー」を活用してほしいと思います。

ちゅうがくせい
 *「中学生編」となっていますが、高等学校でも使える内容です。

しつりゅうこうこう
市立南高校での様子



市立南高校では、保健の先生が生徒たちに向けて食の大切さを教えています。