

# 教おし育い食しょく

Dietary Education Book

15

食育推進計画  
食育だより  
2013年2月発行

ていじせいこうとうがっこう  
定時制高等学校  
における

食しょくにかん関する  
指しどう導



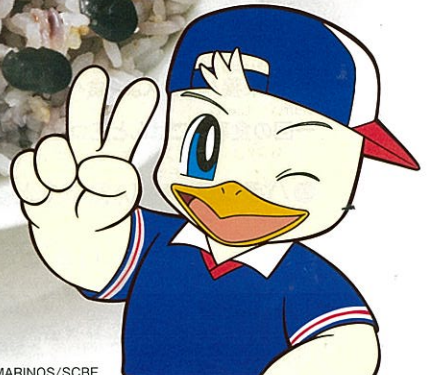
よこはま  
横浜F・マリノスの  
食堂しょくどうの様子ようす



しょくじ  
食事じバランスガイドつかを使って

しゅざい  
主菜かたのとり方を  
かんが  
考えよう!!

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。



©Y.F.MARINOS/SCBF

横浜市教育委員会



ていじせいこうとうがっこう  
定時制高等学校  
における

# 食しょくに関する指導しどう



よこはまそうこうとうがっこう さんぶせい ごぜん ぶ ここ ぶ やかん ぶ ていじせいこうとう  
横浜総合高校はⅢ部制(午前の部、午後の部、夜間の部)の定時制高校

という特徴とくちようからアルバイトあうりぱいとをしている生徒せいたくが多く、その関係かんけいで食事しょくじが

不規則ふきそくになってしまったり、近くにコンビニエンスストアやファストフードのお店みせが

多いおおため、それらのお店みせを利用して手軽りように食事てがるをすませている生徒しょくじも多くなっています。

そこで今回は「健康けんこうを維持いしするためにはどのように食たべればいいのかを自分じぶんで考え

られる力ちからをつけよう」ということで、神奈川県かながわけん予防医学協会よぼういがかくきょうかいから管理栄養士かんにんえいようしの

田中恭子たなか きょうこさんを講師こうしに迎え、講演会くわんげんかいを実施じっししました。

## 基本きほんをしっかり

まずは、からだえいようそと栄養素かんけいの関係えいようそとそれぞれの栄養素えいようそが多く含まれている食品あおについて確認かくにんしました。



ねつ、ちから 熱や力のもとに なるもの	きんにく、ち 筋肉や血などに なるもの	からだ、ちようし 体の調子を 整えるもの
とうじつ 糖質	しじつ 脂質	たんぱく質・ミネラル
ビタミン・ミネラル	ごはん パン	さかな、にく、たまご、だいず 魚・肉・卵・大豆・ 牛乳 など
いも類 など	バター マーガリン サラダ油 など	やさい 野菜・くだもの など

つぎ、えいよう た 次つぎに、栄養えいようバランスよく食たべるためには、一汁三菜いちじゅうさんさいならぬ「一飯三菜いちめしさんさい」でという話はなしがありました。

一回いっかいの食しょくじ事にごはんごはんと三つのおかずみつをそろえることでバランスをとることができます。

## ● バランスのよい食事をとるためのコツ

「1食」の食しょく事のバしょくじランス一飯三菜いちめしさんさいのすすめ





さらに、「食べる力」をつけるために気をつけたいこととして  
 次のような話がありました。

水分補給をするときは…  
 「飲み物の砂糖にご用心!!」

清涼飲料水(500ml)の中に入っている砂糖の  
 量をスティックシュガー(1本3g)で示すと…  
 (例)スポーツドリンク=7本、炭酸飲料水=20本、乳酸菌飲料=25本



菓子パン・スナック菓子も  
 おやつです

- Q1. メロンパン1個のカロリーは?  
 Q2. ポテトチップス1袋(約90g)はコンビニ  
 エンスストアおにぎり(おかか)何個分?



食品を選ぶときには、  
 栄養成分表示を参考にしましょう。

表示は「100g当たり」や、「100ml当たり」だっ  
 たりすることもあるので実際に食べる(飲む)量  
 に換算する必要があります。

栄養成分 (100ml当たり)			
エネルギー	45kcal	炭水化物	45kcal
たんぱく質	3.0g	ナトリウム	41mg
脂質	0.5g	カルシウム	113mg

栄養成分表示・100g当たり

エネルギー	525kcal
たん白質	5.8g
脂質	28.7g
炭水化物	60.8g
ナトリウム	9mg

ココを見てね!!

生徒の感想

- 菓子パンに含まれている油の量や清涼飲料水の糖分の多さにびっくりしました。食事をする時にはバランスを意識して、自分なりに体に良いものを選びながら楽しく健康的な生活をしようと思いました。(4年次女子)
- 口で食べるもの一つ一つ何も考えずふつうに食べていたが、自分が口にするもの一つ一つの見方が変わりました。これから少し糖分や成分表示を気にしてみようと思いました。(1年次男子)



よこはま  
横浜F・マリノスの  
しょくどう



# 食堂の様子

©Y.F.MARINOS/SCBF



まいにち しょくじ ひじょう たいせつ ごんかい よこはま  
毎日の食事は非常に大切です。今回は、横浜F・マリノスの  
ちゅうしょく しょうかい せんしゆ ごぜんちゅう じかん  
「昼食」のメニューを紹介します。選手は午前中2時間のハードな  
れんしゅう まいにち しょくどう しゃしん よう しゅるい しゅざい じゅんぴ  
練習をします。毎日の食堂では、写真の様に2種類の主菜の準備があります。今回は  
その主菜について考えたいと思います。基本的には①肉②魚があり、選手は自分の  
この えら た 好みでどちらかを選んで食べます。

にく  
肉



さかな  
魚



(この日のメニューは、肉(ビーフステーキ)、魚(ぶりのさっぱりおろしポン酢))

ちゅうしょく れんしゅう しょうもう かくほ ひろう きす きんにく しゅうふく  
昼食では、練習で消耗したエネルギーの確保、疲労して傷ついた筋肉の修復をする  
ための材料(タンパク質)の確保、朝の食事で不足していた栄養素の補給をします。  
とく いしき れんしゅう つか き えいようそ ほきゅう  
特に意識したいのは、練習で使い切ってしまったグリコーゲン(糖質)のすみやかな  
ほきゅう とうじつ ふそく ひろう かいふく よくじつ  
補給です。糖質は不足したままだと疲労が回復せず、翌日のコンディショニングに  
えいじょう ひつよう  
影響するために必要です。

## 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

- 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。



やさい かつようほう

# 野菜の活用法!



れんしゅうご 練習後だからといって、たんぱく質や糖質ばかりをたくさん摂取すればいいのではなく、やはり「バランス」が大切です。そこで必要になってくるのが「野菜」です。野菜は、糖質や脂質、たんぱく質の代謝を円滑に行わせる潤滑油のような働きを行い、めんえきよく 免疫力を高める各種ビタミン類が豊富で、腸の働きを助ける役目もします。また、ひまん よぼう 肥満を予防し体調を整え、せいじょう 生活習慣病の予防効果が期待できます。



やさい  
**野菜**  
(サラダバー)

広告

こころ、はずむ、おいしさ。

**エバラ**

×

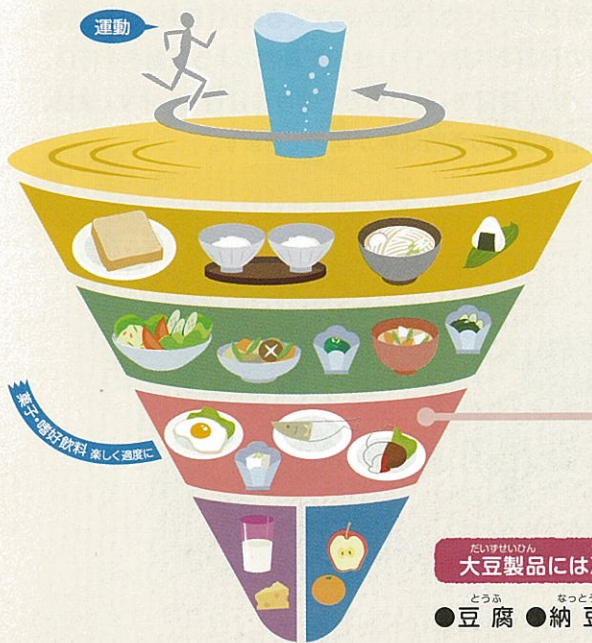
**Yokohama  
F  
Marinos**

エバラ食品は、横浜F・マリノスと共に児童・生徒の食育活動を応援しています。



しゅさい かた かんが  
**主菜のとり方を考えよう!!**

しゅさい にく さかな たまご だいず つか りょうり  
主菜は、肉・魚・卵・大豆を使った料理のことで、からだを作るもとになるたんぱく質しつ ぶくが含まれています。主菜を多く取りすぎると、脂肪や塩分の摂取量が多くなり、生活習慣病せいいかつしゅうかんびょうにかかりやすくなります。量りょうを考えて、副菜りょう かんがとうまく組み合わせるとるようにしましょう。



しゅさい  
**主菜**

にく さかな たまご だいずしょくひん  
肉、魚、卵、大豆食品

しゅさい にく さかな たまごりょうり  
主菜は、肉・魚・卵料理にかたよ だいずせいひん  
偏りがちで、大豆製品がふそく だいず  
不足しがちです。大豆ははたけ にく りょう  
「畑の肉」ともいわれ、良しつ しつ おお  
質のたんぱく質が多くぶく  
含まれています。大豆せいひん つか りょうり せつぎょく  
製品を使った料理を積極てき と い  
的に取り入れるように  
しましょう。

だいずせいひん つぎ  
大豆製品には次のようなものがあります。

- とうふ なっとう あぶらあ なまあ  
●豆腐 ●納豆 ●油揚げ ●生揚げ  
とうにゅう とうもろこし とうふ  
●がんもどき ●豆乳 ●おから ●凍り豆腐

きゅうしょく しゅさい と い  
★給食ではこのような主菜を取り入れています。



なまあ おまからに  
生揚げの甘辛煮



まーぼーとうふ  
麻婆豆腐



さかな  
魚のあんかけ  
(凍り豆腐入り)



に  
さばのみそ煮



# 1日にどのくらい食べるとよいのでしょうか!

## 主食

主食の「1つ」はコンビニエンスストアのおにぎり1個または食パン1枚分(6枚切)です。めん料理1人前は「2つ」分になります。

## 副菜

副菜のめやすとなる「1つ」は野菜70g分です。野菜サラダは「1つ」、野菜の量が多い野菜炒めは「2つ」分になります。

## 主菜

主菜の「1つ」は、主材料に含まれるたんぱく質が約6gです。  
卵1個の料理、納豆1パック、豆腐1/3丁くらいが「1つ」、魚料理は「2つ」、肉料理は「3つ」分になります。

6~9歳男女・10~11歳女子 身体活動量の低い12~69歳女性・ 70歳以上女性・ 身体活動量の低い70歳以上男性	10~11歳男子・ 身体活動量の低い12~69歳男性・ 身体活動量ふつう以上の12~69歳女性・ 身体活動量ふつう以上の70歳以上男性	身体活動量 以上 12~69歳男性
3~4つ	3~5つ	4~6つ

1つ分



冷奴



納豆



目玉焼き

2つ分



焼き魚



魚のフライ



マグロとイカの刺身

3つ分



ハンバーグ  
ステーキ



豚肉の  
しょうが焼き



鶏肉のから揚げ



さけそぼろ



いりたまご



カレービーンズシチュー



いわしのかば焼き



豚肉のしょうが焼き



しょうちゅう こうどうがっこう ほけんいんかい

# 小中合同学校保健委員会での 「食育」の取り組み

みどりくみどりしょうがっこう へいせい ねんど しょうちゅう こうどうがっこう ほけんいんかい  
 緑区緑小学校では、平成23年度から、食育をテーマとした「小中合同学校保健委員会」を  
 開催しています。平成23年度は鴨居中学校と緑小学校の2校合同の開催でしたが、平成  
 24年度からは鴨居中学校ブロックの竹山小学校も参加し、3校合同で行っています。生涯  
 にわたって健康で豊かな生活を送るために、地域の子どもたちの食生活に関する実態や課  
 題、小中学校で実践している食育の取り組み、小学生・中学生それぞれが感じている「食」  
 について、児童生徒が一堂に会して情報交換や意見交換を行っています。

さんかしゃ

## 参加者

かみい ちゅうがっこう けんどういんかい せいと みどりしょうがっこう たけやましょうがっこう ねんせい いじょう  
 鴨居中学校健康委員会生徒、緑小学校・竹山小学校の4年生以上の  
 クラス代表児童、保護者の代表、教職員代表

けんこう にかん がかん いかん じふん み みるか かいけつ

## 健康に関する課題を自分たちで見つけ、自ら解決しよう

こんわんど と く すす  
 今年度は「かむこと」をテーマにして、取り組みを進めてきました。  
 各所で生活アンケートを実施し、学校医や栄養教諭等の専門家の話を聞き、協議を深めました。



こ かいせい しょうちゅうこうどうおやこりょうきょうしつ じどう こうあん  
 その後開催した小中合同親子料理教室では、児童が考案した「カミカミメニュー」を  
 ちょうりじっしゅう せいかつ い じつせんにょく みつ  
 調理実習し、生活に生かすための実践力を身に付けることができました。  
 学校保健委員会の内容は、「小中合同学校保健委員会だより」で各家庭・地域にお知らせしています。