

おし しょく いく 教^し食^{しょく}育^{いく}

Dietary Education Book

19

食育推進計画
食育だより
2014年7月発行

しょく かん
食^{しょく}に^{かん}関^{かん}する
しどう
指^し導^{どう}



なつば
夏^{なつ}場^ばを
の
乗^{のり}り^り切^きる^るた^ため^めに^に!



からだ せうし どの
お^おも^もに^に体^{てい}の^の調^{てう}子^しを^を整^{ととの}え^える^るも^もと^とに^にな^なる^る
みどり
緑^{みどり}の^のグ^グル^ルー^ープ^プの^の
も^もの^のし
食^しべ^べ物^{ぶつ}につ^ついて^{いて}知^ちら^らう^う!

よこはま
横^{よこ}浜^{はま} F・マ^マリ^リノ^ノス^スは
よこはまし しょくいく
横^{よこ}浜^{はま}市^しの^の食^{しょく}育^{いく}を
お^おつ^つえ^えん
応^お援^つして^てい^いま^ます^す。



©Y.F.MARINOS/SCBF

食しょくに関する指導しどう

よこはまし 横濱市では次の6つを食育指導の目標に定め、食に関する指導を
すすしん 推進しています。今回はこの目標について紹介します。



食育指導の6つの目標

しょく じゅうようせい 食の重要性	しんしん けんこう 心身の健康	しょくひん せんたく ちから 食品を選択する力
かんしゃ こころ 感謝の心	しゃかいせい 社会性	しょくぶんか 食文化

食の重要性

しょくじ じゅうようせい しょくじ よろこ
**食事の重要性、食事の喜び、
 たの 楽しさを理解する。**

た もの きょうみ かんしん も あさ さんしょく
 食べ物に興味心を持ち、朝ごはんをはじめ、三食を
 きそく ただ た たの たいせつ
 規則正しく食べることや楽しく食べることが大切なこと
 を学びます。



心身の健康

しんしん せいちょう けんこう ほしぞうしん うえ のそ えいよう しょくじ
**心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の
 かた りかい みずか かんり のうりよく み つ
 とり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。**

けんこう す た もの く あ か た
 健康に過ごすためには、いろいろな食べ物をバランスよく組み合わせ、よく噛んで食べ
 ることが大切なことを学びます。

食品を選択する力

ただ ちしき しょうほう もと しょくひん ひんしつ およ あんぜんせいどう
**正しい知識・情報に基づいて食品の品質及び安全性等に
 みずか ほんだん のうりよく み つ
 ついて自ら判断できる能力を身に付ける。**

しょくじ しょくひん つか し しょくひん ふく えいようそ はたら
 食事にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品に含まれる栄養素やその働き
 かんが あんぜん き つ しょくひん えら たいせつ まな
 を考え、安全に気を付けて食品を選ぶことが大切なことを学びます。

感謝の心

食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心を持つ。

食事は多くの人の努力や自然の恵みによって作られていることを知り、心を込めていただきますとごちそうさまの挨拶をすることが大切なことを学びます。

社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

楽しく食事をすることで友だちと交流を深めたり、相手を思いやる気持ちをもったりすることができ、協力して準備や後片付けをすることが大切なことを学びます。

食文化

各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。

地域でとれる産物や、伝統的な食事の仕方について学びます。

食に関する指導例

どうもこしの皮むきをしよう!

その日の給食で使うどうもこしの皮むきを通して、食材に触れ、食べ物に対する興味・関心を高めることがあっています。(食の重要性)



調理員さん、いつもありがとう

いつも給食を作ってくれている調理員さんに、思いを話してもらったり、仕事内容を教えてもらったりすることを通して、感謝の気持ちをもってたべようとする心を育てます。(感謝の心)

体によい食事 ~栄養のはたらきを知らそう~

食べ物に含まれる栄養について知り、それぞれをバランスよく食べることの大切さに気づくことができますようにしています。(心身の健康)

おはし名人になろう

豆つまみゲームや、歌を通して、正しいはしの使い方を学んでいます。(社会性)

きらきらランチタイムにしよう

給食のよさ、大切さを話し合う活動を通して、給食を食べる環境を衛生的に保つことの大切さに気づいたり、自分の食べ方を見直したりできるようにします。(食品を選択する力)

地産地消ってなんだろ? はま菜ちゃん料理コンクールに応募しよう!

横浜ブランド農産物「はま菜ちゃん」を通して「地産地消」のよさについて学びます。(食文化)



夏場を乗り切るために!



今回は暑い時期に夏バテをしないで、元気で過ごすためにどのような生活を送ったらよいのかを考えましょう!

©Y.F.MARINOS/SCBF

1 食事

栄養バランスのよい食事を摂ることが基本です
 食欲がない時は、量より質を心がけましょう。良質のたんぱく質とビタミン、ミネラルを摂ること。冷やっこや納豆などの大豆製品や牛乳、乳製品などのタンパク質を摂りましょう。食欲を増進させる、香辛料、調味料をうまく使ったり、のど越しがよい冷たいスープやめん類なども食がすすまないときは利用しましょう。
 ※食欲がないから食べないことはよくありません。朝食は抜かずに、決まった時間に三食きちんと食べましょう



2 水分(熱中症を防ぐには)

「のどが渇く前」が基本です
 渇いたと感じてからでは遅いのです。渇いたと感じた時には脱水症状を起こしかけている状態です。のどが渇く前に水分を補給して全身をうるおしておきましょう。



運動時の水分補給のポイント

- 運動開始の30分前までに、250~300mlの水やスポーツドリンクを飲む
 - 運動中も15分おきに150~250mlを飲む
 - 運動後ももしっかり飲む
- ※休憩中に飲みたくなくても必ず飲みましょう(一口、二口でもよい)

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・リーフスタジアム)と横浜須賀市(追浜、大和市(鶴間)の6ヶ所で下記基本方針の下、活動しています。

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
- あなとがらい校 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
 - リーフスタジアム校 Tel.045-277-2313

3 睡眠(非常に重要な役割をします)

食事だけを気をつけていれば

よいわけではありません

睡眠中は成長ホルモンが分泌され、筋肉を作ったり骨を伸ばすのに大切な時間です。身体の疲れを取る役割もあります。



4 運動

適度の運動も効果があります

ストレス解消や食欲増進にも有効です。激しい運動でなくても、ウォーキング、ジョギング、ラジオ体操などを、朝・晩の涼しい時間帯に行いましょう。



5 生活(毎日の生活リズムを崩さないようにしましょう)

規則正しい生活が一番です

夏休みに入ってリズムが崩れると、夏風邪をひいたり、熱中症になったり、夏バテしたりします。また、クーラーのついた部屋に一日中居ることもよくありません。温度は控えめにしましょう。



広告



Yokohama F. Marinos



おもに体の調子を整えるものになる 緑のグループの食べ物について知ろう!



◎緑のグループの食品は、ビタミンや無機質を含み、おもに体の調子を整えるものになる食品です。

野菜は緑黄色野菜と淡色野菜に分けられ、それぞれ主に含まれる栄養素に違いがあります。



緑の食べ物には、野菜・果物・きのこなどがあります。今回は野菜について注目します。

緑の食べ物



緑黄色野菜



緑黄色野菜とは、100g当たりカロテンが600μg以上含まれている野菜のことをいいます。ただし、トマトやピーマンなどカロテン量が600μg未満でも、1回に食べる量や使用回数の多い色の濃い野菜も含まれます。

～ 野菜のおもな成分 ～

カロテン：カロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚や目・粘膜を健康に保ち、免疫機能を強化する働きがあります。また、油と一緒にとると吸収率が高まります。

ビタミンC：コラーゲンの生成に役立つ、ひふや粘膜などを強くします。免疫機能を強化する働きがあります。また、体の抵抗力を高めるため、風邪をひきにくくなります。

ミネラル：カルシウムやカリウム・鉄などのミネラルが多く含まれていて、骨の形成や体の機能の調節に役立ちます。

食物繊維：便秘や生活習慣病の予防に役立つほか、体内の有害な物質を排出してくれます。

たんしよく やさい
淡色野菜

たんしよくやさい りよくあうしよくやさい いがい やさい おも せいぶん しよくもつ
淡色野菜は、緑黄色野菜以外の野菜のことをいいます。主な成分としてビタミンCや食物
せんい ふく たんしよくやさい ふく きのうせい せいぶん すく ほたら ちゅうもく
繊維を含みます。淡色野菜に含まれている機能性成分の優れた働きが注目されています。

ちゅうもく きのうせい せいぶん
～注目される機能性成分～

せいけつしゅうかんびょう ろうか よくせい
ポリフェノール：生活習慣病や老化を抑制
なす・ごぼう など

りゅうか けつえき
硫化アリル：血液をさらさらにする
たまねぎ など



いちにち やさい りよう
一日にとりたい野菜の量

せいしん にち やさい せつしよくちゅうりよう いじよう
成人1日の野菜の摂取目標量350g以上

りよくあうしよくやさい こ ていど
緑黄色野菜120g(子どもは100g程度)

たんしよくやさい こ ていど
淡色野菜230g(子どもは200g程度)

まいしよく やさいりようり ごんたて かんが
毎食野菜料理があるように献立を考えましょう。

やさい
野菜100gはこのくらい…



きりみ
かぼちゃ切身
きれ
2切



ピーマン
5ヶ



キャベツ葉
は
だい まい
大2枚



きゅうり
びん
1本



たまねぎ
す
中1/2



もやし
やく
約1/2袋

きゅうしよく ごんたてれい なつやさい つか ごんたて
給食献立例 - 夏野菜をたっぷり使った献立です。



あまず
甘酢あえ
(きゅうり)

なつやさい
**夏野菜の
カレー**
(・かぼちゃ
・なす
・トマト)

いよくちゅうぶく ちふせ
食中毒を防ぐための

なつ べんどう づく
夏のお弁当作りのポイント!

- おかずは、きちんと火を通し、冷ましてから食べる。
- おかずは汁気をきり、汗が「世のおかず」に染み込まないようにする。(「土七割」を工夫する)
- ご「はんも」冷ましてから食べる。ご「はん」を炊くときに、酢や梅干しを入れるとよい。
- おかずは、いつもより濃い味付けに仕上げるとよい。
- なまもの(さしみなど生魚)は避ける。

公益財団法人よこはま学校食育財団です

横浜市内にある市立学校の児童生徒の皆さんに安全・安心なおいしい給食を提供できるように良質な食材の調達を行っています。また、市民の皆様にも、健康や食生活に関心を持っていただき、望ましい生活習慣の普及啓発が行えるよう食育事業を推進しています。

多くの方のご参加を
お待ちしております。

〈7・8月の食育事業についてお知らせします〉

7月30日(水)・31日(木) 10:00~14:00

親子料理教室

「野菜を食べよう!」をテーマに、夏野菜を使った給食の南大立などを親子で楽しく調理室を試してみませんか。また、市立小学校の栄養教諭から「給食の南大立・健康的な食事」についてのお話もあります。



8月1日(金) 10:00~12:00

食物アレルギー講演会

お子様が安心して学校生活を送ることができるよう「食物アレルギー」の基礎知識及び緊急対応について学んでみませんか。

食育イベント

食物アレルギー講演会参加者のお子様(5歳以上の未就学児及び小学校3年生までの30人)が対象。「早寝早起き朝ごはん」「いろいろな食べ物を知ろう」をテーマに糸沢芝居・かるた・ぬいえなどで楽しみながら学んでいただけます。

会場:横浜浜南市民文化会館 関内ホール



8月19日(火)~20日(水) 10:00~15:00

子どもアドベンチャー

「もっと知りたい!給食のこと、食べ物のこと」をテーマに提示や体験型のゲームを行います。内容は「豆っこせん手帳」「ちりめんモンスターを採集せ!」「クズ(魚)」「昔の給食・今の給食、給食の人気メニュー」などです。

会場:横浜関内内ビル1階と5階(よこはま学校食育財団)

詳しくはよこはま学校食育財団ホームページをご覧ください。 <http://www.ygs.or.jp>

お肉は生で「食べないで」!

腸管出血性大腸菌O157、カンピロバクターといった食中毒菌は、もともと生肉に付いている可能性がある菌で、少量の菌でも食中毒になることがあります。特に生牛乳の弱い乳幼児や子どもの場合は、症状が重症化しやすいので、お肉を生で食べることは絶対避けましょう!

予防方法

- ①特に乳幼児・子どもは、お肉を生で「食べない」!
- ②肉は中心まで十分に加熱する!
- ③肉を切った包丁・まな板は洗って消毒する!
- ④焼肉の時は生肉用の箸と食べる箸を使い分ける!
(生肉をはさむためのトングを使うと良いです)