

おし しょく いく 教^し育^く食^{しょく}

Dietary Education Book

21

食育推進計画
食育だより
2015年2月発行

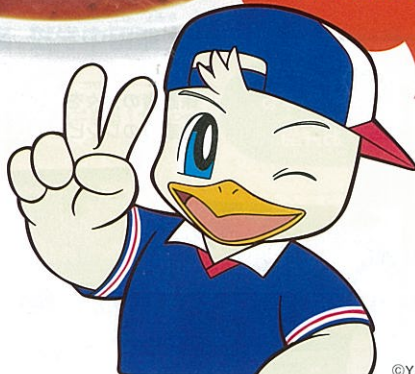
しょく かん 食^{しょく}に^{かん}関^{かん}する しどう 指^し導^{どう}



せんしゅ オフ
選^{せん}手^{しゅ}の^{オフ}シ^シーズ^ズンの^の
す かた
過^すご^かし^か方^かから^かシ^シーズ^ズン^にに
はい せいじく
入^{はい}る^るま^までの^の生^{せい}活^{かつ}習^{じゅう}慣^{かん}

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
横^{よこ}浜^{はま}市^しの^の食^{しょく}育^{いく}を
おつえん
応^お援^つして^てい^いま^ます。

あさ
朝^あご^さは^はん^んは
3^{さん}つ^つの^のス^すイ^いツ^つチ^ち!



©Y.F.MARINOS/SCBF

食しょくに関する指導しどう



横浜市では、6つの食育の目標を定め、食に関する指導を行っています。今回は、その中から③食品を選択する力、④感謝の心の目標をもとに行われた活動を紹介しつます。

③食品を選択する力

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を考慮、安全に気をつけて食品を選ぶことが大切なことを学びます。また食品の衛生に気をつけて、簡単な調理をすることも学びます。

☆間門小学校、家庭科での取組☆

卒業おめでとう バイキング給食

卒業を間近に控えた6年生を対象に、これまでの食育のまとめの活動として、食品に含まれる栄養素やその働き、適量について学習し、バイキング給食を行いました。



事前に1食分の食事を考えるポイントを学びました。



当日の「バイキング」メニュー



どれもおいしそうで迷っちゃうな〜

☆上飯田中学校、家庭科での取組☆

自分で作る お弁当

保護者の方々に講師を迎え「卵焼き」「鶏の唐揚げ」「キャベツ料理」の各家庭のレシピを学びました。



3食きちんと食べる習慣や、栄養バランスを考えた弁当に目を向ける機会となりました。

同じ食材でも、見た目も味もぜんぜん違うな...

④ 感謝の心

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。また、感謝の気持ちを表すために、残さず食べたり無駄なく調理したりすることが大切だということも学びます。

☆ 上瀬谷小学校、総合的な学習の時間での取組 ☆

米作り体験

学校の近くにある田んぼで、毎年5年生が米作りをしています。収穫後は調理実習を行い、米のおいしさを味わいました。

田植え



苗を一株ずつ植えています。

稲刈り



力を入れて、稲を刈ります。

脱穀



あと少しでお米になるんだね。

米作りを通して、食事は多くの人の努力により作られていることを実感し、食物の生産にかかわる人々への感謝の心をもつことができました。

☆ 上飯田中学校、文化祭での取組 ☆

手作り弁当コンテスト

保健美化委員会主催による全校生徒参加の手作り弁当コンテストを開催しました。

展示の様子



食べてみたい弁当第1位!



おかずを考える難しさ、朝の忙しい時間に作る大変さなどを知り、保護者への感謝の気持ちをもつ機会になりました。

選手のOFFシーズンの過ごし方から

皆さん、サッカー選手が1年間シーズンを戦っていくために、OFFシーズンをどのように過ごす

🔍 サッカーのシーズンは、3月～1月1日までとなります。

1月中旬～下旬にかけて新シーズンに向けてスタート

全員集合して、今シーズンをどのように戦っていくかをミーティングで共有する。

▶ここまでに練習をスタートさせ、十分に動けるように身体を作っておくことが大切です。

▶午前・午後と2部練習



©Y.F.M

2月に入って「合宿」10日間～14日間程度実施

前半

午前・午後の練習で、体力向上、筋力向上、個人技術、個人戦術の向上を計る。

後半

グループ戦術、チーム戦術、練習ゲームで、今年度戦っていくベースを作る。

▶身体は筋肉痛や疲労でかなりきつい状態です。



©Y.F.M



©Y.F.M



合宿での食事

午前・午後の練習を集中してケガなく乗り切るためにしっかりバランス良く食べることが大切です。基本的には「バイキング」ですが、選手はバランスを考えて食べます。また、夜のミーティングではケガをしない身体を作るために「管理栄養士」による講座も実施します。選手は話を真剣に聞きます。



©Y.F.M

※合宿では、体重が落ちてしまうため夕食以外に

2015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(鶴岡)の6ヶ所下記基本方針の下、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!

知りたいことや疑問・質問にできる限りお応えします。

- 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
 - リーフスタジアム校 Tel.045-277-2313

はい

せいかつしゅうかん

シーズンに入るまでの生活習慣

知っているか知っていますか? のぞいてみましょう!

③ 2月中旬～下旬

3月開幕のリーグ戦に向けて、最後の仕上げの練習やチームとしての戦い方の練習、ミーティングを行う。この時期からは、練習は午前中のみとなる。



©Y.F.M

▶ 疲労が身体に残っていると、ケガにも繋がるため。

④ 3月上旬

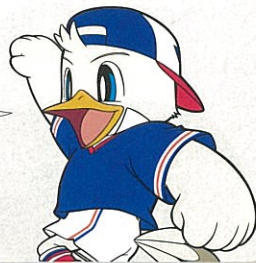
いよいよ新シーズンのスタート!!



©Y.F.M

▶ スタートから良い結果が出るように準備をしてきました。応援よろしくお願ひします。

新シーズンに向けて選手たちは
様々な練習に取り組んでいます!



©Y.F.MARINOS/SCBF

バナナやパンなどの補食を部屋に持って行き食べるように伝えます。

広告



Yokohama F. Marinos



©Y.F.M



朝ごはんは3つのスイッチ!

朝ごはんは体と頭とお腹の3つのスイッチの役割をしています。

体のスイッチ



頭のスイッチ



お腹のスイッチ



朝ごはんを食べることで体温が上がり体が目覚めると同時に、物を噛んで食べることで脳の血流がよくなり頭の中もスッキリします。そして、胃腸に入った食べ物がお腹を刺激して排便を促すきっかけになります。

皆さんも朝ごはんを食べて、3つのスイッチを入れ、一日を元気に過ごしましょう。

♪自分でつくろうバランス朝ごはん♪

きぬさやの いり卵丼

食感の良いきぬさやは
ビタミンCやカロテンが
豊富!



材料	分量(一人分)
ごはん	茶わん一杯分
きぬさや	8~10枚
卵	1個
魚肉ソーセージ	1/2本
かつお節	適量
ごま油	適量
しょうゆ	適量

●作り方

1. きぬさやはへたとすじを取り、魚肉ソーセージはななめ切りにしておく。
2. フライパンにごま油を入れ、きぬさや、魚肉ソーセージ、卵の順に炒め、しょうゆで味付けする。
3. ごはんにかつお節をかけ、炒めた具をのせる。

※きぬさやが旬でない時期は、小松菜やほうれん草でもおいしくできます。

とり てばなか
鶏手羽中と
はくさい
白菜のスープ

ざいりよう 材料	ぶんりよう ひとりぶん 分量(一人分)
とり てばなか 鶏手羽中	3本
はくさい 白菜	1/2枚
はるさめ 春雨	10g
ちまつな 小松菜	2株
みず 水	300ml
ちゅうか 中華スープの素	小さじ1
さけ 酒	小さじ1/2
しお 塩・こしょう	少々

せむ らゆ あさ
寒い冬の朝は
あたたか
温かいスープで!!



つく かた
●作り方

1. 水にスープの素、酒、こしょうを入れ煮立て、洗った鶏手羽中を入れる。沸騰したら弱火にする。
2. 白菜は1cm幅に切り、①に入れる。
3. 小松菜は5cmに切る。春雨は、はさみで、5cmに切る。
4. 10分くらい煮て、鶏手羽中に火が通ったら、小松菜と春雨を加え5分ほど煮る。
5. 味を見て、足りなければ塩を加える。

オニオン
グラタンスープ

ざいりよう 材料	ぶんりよう ひとりぶん 分量(一人分)
しょく 食パン	6枚切り1枚
この 好みのカップスープの素	1袋
たまねぎ	1/4個
ハム	2枚
ブロッコリー	2房
ねつとう 熱湯	150ml
スライスチーズ	1枚

あじ
コンソメ味でもクリーム味
でもお好みで!!



つく かた
●作り方

1. ハムは一口大に切る。
2. たまねぎは薄切り、ブロッコリーは小さめに切り、ラップをかけ、2分位レンジにかける。
3. パンは軽くトーストして、一口大に切る。
4. 耐熱容器にスープの素を入れ、分量の熱湯で溶かし、たまねぎ、ハム、パン、ブロッコリーを並べ、上にスライスチーズをのせオーブントースターで5分位焼く。

よこはま学校食育財団 ホームページの紹介!!

< <http://www.ygs.or.jp> >

よこはま学校食育財団では、横浜市の公立小学校の給食で使用している食材に関する「産地情報」や「アレルギー情報」、「食育に関する情報」などをホームページに掲載しています。是非ご覧ください。

【南沢立・アレルギー等】

- *基準献立表
- *産地情報
- *放射性物質の測定結果
- *アレルギー情報
- *こんな種類があります。パン・米飯!

【安全・安心への取組】

- *安全・安心Q&A
- *衛生検査情報
- *財団の物資規格 等
- *衛生検査情報(検査結果)

【食育推進事業】

*地産地消及び食育の推進

・地産地消

はま菜ちゃんを使った献立



*親子料理教室

*子どもアドベンチャー

*食材塾

*給食試食会等支援プロジェクト

*食育講演会 等



*季節の給食メニュー

・旬を味わおう

新献立紹介

はま菜ちゃんの
こんにやく大根



★旬の給食メニューの作り方も紹介しています。
その他お役立ち情報満載です!

中学生のためのお弁当講座

お弁当作りのポイント 主食編

主食とは、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に大切な栄養源です。お弁当箱の半分がごはんの目安量です。

主食をしっかりと食べないと...

脳の働きが鈍り、持続性や集中力がなくなります。ごはんは太るからといって、主食を食べないのは間違いです。ごはん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。

ごはんとおかずの
バランスは

1:1

