

教おしに食しょく育いく

Dietary Education Book

22

食育推進計画
食育だより
2015年7月発行

食しょくにかん関する 指しどう導



夏なつの水すい分ぶん補ほ給きゅう

なつちゆうしょう
熱中症にならないために

よこはま
横浜 F・マリノスは
よこはまし
横浜市しょくいくの食育を
おうえん
応援しています。



あさ
朝あさごはんを
しっかり食たべて
夏なつを元げんき気に
過すごそう!



©Y.F.MARINOS/SCBF

しょうがっこう こうとうがっこう
 小学校・高等学校・
 とくべつしえんがっこう
 特別支援学校での取組 とりぐみ

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⑤社会性、⑥食文化の目標をもとに行われた活動を紹介합니다。

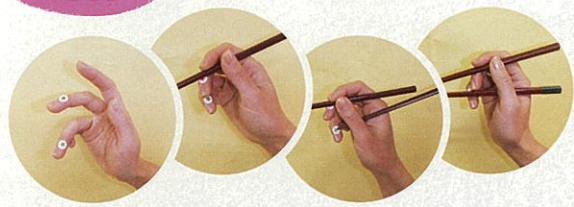
⑤社会性

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。

☆港南台第三小学校、学級活動での取組☆

おはし名人になろう

おはしの使い方を、指にシールを貼って学習しました。おうちでも試してみよう！



おはしの持ち方や食べるときの姿勢について学習することで、家庭の食事や給食時間での食事のマナーが身に付きました。

☆ろう特別支援学校、給食時間と道徳の時間での取組☆

給食時間

幼稚園から高等部までみんな一緒に給食を食べています。



はま菜ちゃんを知る

横浜でとれる野菜や果物の紹介しました。



「野菜あてゲーム」
 旬の野菜を矢張り知ることができました。



「食」で「食べる給食はおいしいね」

ろう特別支援学校では、写真や実物を使い、視覚でわかりやすく伝える工夫をしています。「食」から人へのつながりを感じることができる機会となりました。

⑥食文化

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。

☆ 師岡小学校、総合的な学習の時間での取組 ☆

遠藤食堂

～みんなで食べよう おうちで作ろう 食料自給率100%メニュー～

5年生の社会科では、農業、水産業など日本の食料生産について学習します。そこから、日本の食料自給率に関心をもち、総合的な学習の時間で取り組むようになりました。栄養教諭や生産者と関わるなかで、地域の野菜作りに関心をもち、そこで生産されている食材の多さや、生産者の思いに触れ、その思いを生かしたメニュー作りをする活動に取り組みました。このことを通して、地域の良さを知り、そこで食に関わる多くの人々の思いに触れることで自分の食生活について考え、見直していく機会になりました。

☆ 戸塚高等学校、選択科目（フードデザイン）での取組 ☆

みそ作り実習
と行事食

5月にみそ作り実習を行い、10月の調理実習でさばのみそ煮とみそ汁を作りました。また、12月にはおせち料理の由来や作り方を学びながら調理実習を行いました。



ごはん・みそ汁・さばのみそ煮・ごまあえ・佃煮

家で買っているみそよりおいしい。



だて巻き・なます・田作り・たたぎごぼろ

将来作ってみたいなもの。

自分たちで作ったみそを使うことで、食にかかわる歴史や保存食の作り方を学びました。行事食では、伝統的な食事を学び、「食」から自分らしい生活について考える機会となりました。

夏の水分補給

熱中症にならないために



©Y.F.MARINOS/SCBF

皆さん、夏の暑い時期の水分補給は十分に行っていますか？
本来ならば夏になる前からの(5月のゴールデンウィークごろから注意をしなければいけないのですが)準備が必要です。しかし、今からでも十分間に合います。参考にしてください。夏になり暑くなってから、水分補給に気をつけている人が多いと思いますが、むやみに水分を摂るのではなく、しっかり知識をもって摂りましょう。

① こんな考えの人はいませんか？

熱中症に注意するには「水分補給だけ」で十分だと思いませんか。
もちろん水分補給は大切ですが「睡眠」「食事」も非常に大切です。

睡眠をしっかり!

睡眠をしっかり取って前日の疲れを残さないようにしましょう。
頭も身体も疲れが残っていると、集中できず頭がボーッと
思われケガにつながります。睡眠もトレーニングと考えましょう。
また、エアコンの効きすぎにも注意しましょう。



広告

ふれあいコーチが、中・高校生を対象にお話するよ!

横浜F・マリノスに聞く! 体を強くするごはん

参加者募集!

日時 平成27年8月9日(日) 14時~16時 入場無料
場所 横浜市中央図書館(西区老松町1)5階第1会議室
申込方法 平成27年7月17日(金)9時30分~
045-262-0050へ電話 又は 図書館窓口で受付



先着30名・参加者にマリノスグッズプレゼント!

©Y.F.MARINOS/SCBF

食事も大切!

暑いからといって、冷たい物ばかり摂ったり、軽い食事だけで済ませたりすると、体力が低下し暑さへの抵抗力が低くなってしまいますので注意が必要です。バランスの良い食事を摂りましょう。また、夏が旬の食べ物は、身体を冷やし、食欲を増進させる働きをもつものが多いので積極的に食べましょう。



飲み物も大切!

運動時は10度以下に冷やしたスポーツドリンクや簡易の経口補水液などが良いでしょう。

(あまり冷やしすぎてもよくありません)運動する30分前までに、250ml~300mlのスポーツドリンクを飲んでおきましょう。運動中も15分

おきに150ml~250mlを飲み、練習後もしっかり補給しましょう。

※特に練習後は疲労回復を早めるクエン酸、カリウムを多く含む100%のオレンジジュースを飲むと良いでしょう。

【小学生-コップ1杯(200ml)中・高生-コップ2杯(400ml)】



広告



Yokohama F. Marinos



© JFL 2014



朝ごはんをしっかりと食べて 夏を元気に過ごそう!

食事、運動、休養・睡眠は健康に過ごすためにもとても重要です。暑い時期は、寝苦しかったり、疲れやすかったりして、食欲が落ちやすくなります。朝ごはんをしっかりと食べることは一日を元気に過ごすことができ、熱中症の予防にもなります。早寝、早起きをこころがけ、バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて、暑い夏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

ひやじる 冷汁ごはん

ざいりよう 材料	ぶんりよう 分量(一人分)
ごはん	茶わん1杯分
きゅうり	1/2本
おおば 大葉	2枚
さけ 鮭フレーク	大さじ2杯
お湯・水	各50ml
しょうゆ	小さじ1杯
かりゅう 顆粒だし	小さじ1杯

あつ なつ しる
暑い夏でも汁をかけて
サラサラっ!!



●作り方

1. お湯に顆粒だしをとかし、しょうゆと水を入れ冷ましておく。
2. きゅうりと大葉を千切りにする。
3. ごはんに、鮭フレーク、大葉をのせ、冷えただし汁をかける。

この
※お好みですりごま、みょうがなどをのせてもおいしい。

れい
冷しゃぶの
サラダ

ひらう かいらく
疲労回復に
ぶたにく
豚肉はもってこい!!



つく かつ
●作り方

ざいりよう 材料	ぶんりよう 分量(一人分)
ぶたにく うすび 豚肉薄切り	まい 4枚
トマト	こ 1/4個
もやし	ふくろ 1袋
おくら	こ 2個
白いりごま	こ 小さじ1/2杯
ポン酢	てきりよう 適量
ごま油	てきりよう 適量

1. トマトは2cm幅のくし型に切る。
2. なべにお湯を沸かし、沸騰したら洗ったもやしをさっとゆで、冷水に取り、ざるで水気を切る。
3. 豚肉を半分の長さに切り、②のなべでゆでる。火が通ったら冷水に取り、ざるで水気を切る。
4. 同じ鍋でおくらを15秒ほどさっとゆで2等分する。
5. 器にもやしを盛り、豚肉・トマト・おくらをのせ、ごまをふりかけポン酢とごま油を適量かける。

なつ やさい
夏野菜の
ぶっかけそうめん

はい
しらすも入って、
えいよう
栄養バランスポッチ!!!



つく かつ
●作り方

ざいりよう 材料	ぶんりよう 分量(一人分)
かぼちゃ	き 2切れ
なす	ほん 1/2本
トマト	こ 1/4個
おくら	こ 1個
しらす干し	おお 大さじ1
そうめん	たば 2束
麵つゆ	てきりよう 適量

1. かぼちゃ、なすは薄切りにしたものを皿に並べ、油を少量塗りレンジで1分程度加熱する。(素揚げにしてもよい。)
2. おくらは15秒ほどゆでて小口切りにする。トマトは薄切りにする。
3. そうめんを好みの固さにゆで、冷やし、野菜としらす干しを上のにのせ、麵つゆをかける。

こうえんざいだん ほうじん がつこうしよくいくざいだん
公益財団法人よこはま学校食育財団です

よこはまの 横濱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、保護者、児童、市民の皆様は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行っています。

なつ しょういくじぎょう し
夏の食育事業についてお知らせします

こうえんかい
講演会

がつ にち すい
7月29日(水) 10:00~12:00

会場: 磯子公会堂

「横浜の給食の歩み」をメインテーマに財団創立60周年を記念して「パネルディスカッション」と「食育講演会」を行います。これまでの給食を知り、これからの給食について考えてみましょう。



おやこりょうりきょうしつ
親子料理教室

がつよつか か いつか すい
8月4日(火)・5日(水) 10:00~14:00

会場: 技能文化会館

「伝統食材を食べよう!」をテーマに、伝統食材「ひじき・切干しいたごん」などを使った給食の献立を親子で作ってみませんか。



こ
子どもアドベンチャー

がつ にち か にちすい
8月18日(火)・19日(水) 10:00~15:00

会場: 横浜関内ビル1階と5階(よこはま学校食育財団)

「もっと知りたい! 給食のこと、食べ物のこと」をテーマに、給食を作っている様子の掲示や学校給食で使用している調理器具を使って給食調理の疑似体験・伝統食材についての話や楽しいゲームで食育を行います。



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

ちゅうがくせい べんとう こうざ
中学生のためのお弁当講座

べんとう づく しゅせいへん
~お弁当作りのポイント【主菜編】~

べんとう
お弁当の栄養バランス



ふくさい
副菜 2

からだ 体をつくるもとになるたんぱく質を含む。量と内容が大切!!

しゅさい
主菜 1

にくるい ぎょかいりい たまご だいや だいや 肉類・魚介類・卵・大豆・大豆製品などを使ったおかず。

かんたん べんり しゅさい れい
簡単で便利な主菜の例

- ★卵を焼くときに、スライスチーズをのせ、一緒に巻く。
- ★ハンバーグを焼いた最後に、スライスチーズをのせる。(冷凍のハンバーグを温めた後に、温かいうちにのせてもよい)
- ★魚肉ソーセージを切って、フライパンで焼く。

※骨や歯をじょうぶにするはたらきのあるカルシウムがとれる乳製品や小魚をお弁当に取り入れるよう工夫しましょう。

にく かなつ
お肉はしっかり加熱して!!

お肉には腸管出血性大腸菌O-157やカンピロバクターという食中毒菌がついている可能性があります。「新鮮だから安全」ではありません。また、湯引きや表面をあぶるだけではこれらの菌は死にません。お肉は中心部まで十分加熱して食べましょう!

よぼう ぼうぼう
予防方法

- ①生や生焼けて肉を食べない!
- ②中心部の色が変わるまでしっかりと加熱する!
- ③肉を切った包丁、まな板や肉をさった手はしっかり洗って消毒する!
- ④自分で肉を焼く時は専用のトングや箸を用意し、食べるための箸と区別する!