

おし しょく いく 教^しに^て食^じ育^く

Dietary Education Book

23

食育推進計画
食育だより
2015年11月発行

「つなげる」
「つながる」
しよくいく
ウチの食育



よこはま
横浜F・マリノスの取組

なせしょうがっこう ほうもん
「名瀬小学校」を訪問



よこはま
横浜F・マリノスは
よこはま市
横浜市の食育を
おうえん
応援しています。

な
はま菜ちゃんを
あじ
味わおう!



©Y.F.MARINOS/SCBF

「つなげる」「つながる」ウチの食育

平成27年7月29日学校における食育シンポジウム2015から

パネルディスカッション

12年をつなぐ食育

- 自己管理と自分を大切にすること
- 選択する力・継続する力の育成
- 食を通して人とつなぐ力に気付く



老松中学校

生徒の朝食喫食率を上げるための食育の展開

- ☆横浜マリノスによる「食育教室」
- ☆学校保健委員会「朝食についてかんがえてみよう！朝食って本当に必要？」
- ☆東海大学 内田先生の講演～合言葉は風車を回そう！～

丸山台小学校

「食」の学びを通して
健やかな体と豊かな心を育む

- ☆食に関する知識の習得・食を選択する力の育成
- ☆様々な食に携わる人との出会いと学び
- ☆食を通して共生と世界の平和を考える

いずみ野小学校

CPTA地域のみんなでそだてよう

いずみ野の子どもたち

～地域の特色を生かし、地域と共に取り組む食育～

- ☆農業体験の朝学習
- ☆地域の食材を使って作る「スーパー給食」
- ☆米の収穫を地域と共に祝う「もちつき」

横浜市立初音が丘小学校の取組

テーマ 「わかって食べる食育を目指して」～食べる・知る・考える～

初音が丘小の食育の場面を紹介します

その1 給食 - 食べる -
担任や栄養教諭が、食材や栄養について、日々指導します。

その2 教科・領域 - 知る -
地域の方などによる食育サポーターに協力していただいて学習します。

その3 食育(バランスイーナタイム) - 考える -
教科などで学習していることと身近にある「食」をつなげて考えます。



よこはましりつ ひがしかもい ちゅうがっこう とりくみ
横浜市立東鴨居中学校の取組

テーマ

けんこう しんしん つく しよくしゅうかん み
 「健康な心身を作るためのよりよい食習慣を身につけよう」

授業時間



ぎじゆつか かていか りか
 ・技術科、家庭科、理科、
 せいかつたんけんがくしゅう とくべつしんえんきゅう
 生活単元学習(特別支援級)、
 そうごう しよくしゅうかんたいけん
 総合(職業体験)

委員会活動

いんかいかつどう
 がっこうほけんいんかい
 ・学校保健委員会
 ほけんいんかい けんきゅうはっぴよう
 保健委員会による研究発表

PTA活動

べんどう
 ・お弁当アンケート
 ちようさ
 「すきなおかず」調査

講演会

よこはま しよくいくきょうしつ
 ・横浜マリノス食育教室
 なつ しよくいくこうえんかい
 ・夏の食育講演会
 しよくいく えいよくこうえんかい
 ・食育ネットワーク栄養講演会

学校保健委員会

「食についで」～野菜を食べよう～



11月27日(月)28日
 横浜市立緑小学校 栄養教諭 寺村 正彦



よこはましりつ ひがし こうとうがっこう とりくみ
横浜市立東高等学校の取組

テーマ

せいちようき しよくいくしえん
 「成長期における食育支援」



その1

きょうか
 教科

ほけんたいいく がくねん かていか がくねん えいよう
 保健体育(1学年)、家庭科(2学年)で、栄養
 そ ちしきめん しえん おこな
 素など知識面の支援を行う。

その2

がくねん
 学年

あさがくしゅう とも よ ちようしよく せつ
 朝学習と共に「バランスの良い朝食の撮
 しゅ すいしよう
 取」をあわせて推奨している。

その3

ぶかつどう
 部活動

ぶ ぶ えいよう
 サッカー部・バスケット部で栄養サポート
 おこな からだづく きようざりよくこうじよう
 プログラムを行い、体作りと競技力向上に
 と せいぞろい
 取り組んでいる。

その4

ぶんかさい もぎてん
 文化祭の模擬店

えいせいめん こうしゅうかい じっし つく て ころえ まな
 衛生面の講習会を実施し作り手の心得を学ぶ。

その5

しよくいく じっし
 食育プロジェクトの実施

がいぶこうし ぜんこうせいとたいしょうしよくいくこうわ かい
 外部講師による全校生徒対象食育講話開
 さい けんこう たいりよくがくりよく しよく だいじ
 催。「健康・体力・学力には食が大事」である
 ことを説明。



横浜F・マリノスの取組



©Y.F.MARINOS/SCBF

今回は、文部科学省委託「スーパー食育スクール」の名瀬小学校を訪問し、「夢の実現と食の充実」をテーマに「食育教室」を行って来ました。齋藤選手が、プロサッカー選手になるという「夢」を実現するまでの努力と、現在トップチームでの選手として活躍を続けるための取り組み、日々の食事についての心がけを話しました。

当日の様



5,6年生約180名に
迎えられ体育館に入場。

齋藤選手は試合とは
違った雰囲気
緊張さ。



初めにリクエストの
先生とリフティング

子どもたちは
うらやましうに
見ていました



サッカーを始めたのは何歳ですか？

7歳です。



小学生の時の「夢」は何でしたか？

プロサッカー選手になってワールドカップに行く事



小学生の時に注意していた食生活は何でしたか？

マリノスの選抜クラスに入り、「炭酸を飲まない」「お菓子は食べない」話をされて小学生からこの2点は守っていました。みんなは守れますか？小学生の時に覚えた「主食・主菜・副菜・汁物・乳製品」を意識してバランスの良い食事を心がけてきました。



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）と横浜買市（追浜、大和市（鶴岡）の6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.045-548-8255
 - 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

知りたいことや疑問・質問に
できる限りお答えします。

小学生の時の思い出は何ですか？

日本代表に選ばれた事は嬉しかった。しかし、代表でもマリノスでも「悔しい思い」をたくさんしましたが諦めずに一生懸命練習しました。

中学生に進級しての思い出は何ですか？

常に上の学年に入って練習できた事。そこで学年が上でも通用するプレーを磨きました。身体を大きくするために、とにかくたくさん食べました。

中学生の時の思い出は何ですか？

年代ごとの日本代表には常に選ばれていました。代表に行くたびに悔しい思いをしていました。しかし、代表は自分を成長させてくれる場所で刺激をもらえるので常に一生懸命に練習をして食事でも一生懸命バランス良くたくさん食べる事を意識しました。

高校生での思い出は何ですか？

中学生までは「楽しい」だけでサッカーをしてきたが、高校生になると「辛いこと」も出てきます。しかし自分の夢を実現させるために辛い事、悔しい事を乗り越えていかなければいけない。そのために人一倍練習して、食事にも注意をしました。

念願のプロ選手になって

なかなか試合に出れなくて悔しかった。自分を成長させるためにJ2のチームに移籍しました。この決断は「必ず戻ってくる」と強い気持ちで移籍しました。(実際にJ2得点ランキング2位)成果を認められてマリノスに1年で復帰。復帰後はレギュラーとして活躍し日本代表となる。移籍した際には絶対に誰にも負けぬ気持ちを持ち、練習を常に一生懸命取り組み、食事にも気をつけています。(朝ごはんを自分で作るなど)



齋藤選手からメッセージ

最後に、落ち込むことも辛いこともたくさんあったけど、自分の「夢」に向かって進んでいる事が楽しかった。みんなに楽しいと思う気持ちを持って学校生活活して欲しいです。

ただ、楽しいというのはふざける事とは違います。最低限の学校の勉強、先生や親の言う事を聞く。そんな中で自分の楽しい事を見つけ続けて欲しいです。是非、僕が楽しんでプレーをしている姿を見て、みんなの「夢」の活力にしたら嬉しいです。僕ももう一度日本代表に選ばれてロシアワールドカップで活躍する姿をみんなに見てもらえるように頑張ります。

はま菜ちゃんを味わおう!



よこはまろ やさい くだもの
 横浜生まれの野菜や果物のシンボルマークです。
 よこはまし しんせん しつ
 横浜市では、「新鮮でおいしい」「質がよい」などと
 みと やさい くだもの なか ひんもく
 認められた野菜や果物の中から30品目を
 よこはま のうさんぶつ な にんてい
 横浜ブランド農産物「はま菜ちゃん」として認定しています。



秋が旬のはま菜ちゃん

あき がつ がつ
 秋(9月~11月)
 るい るい ちゅうしん あき やさい なつ あいだ つば たいりく かいふく
きのこ類やイモ類を中心とした秋野菜は、夏の間に奪われた体力を回復
 し、冬に向けてエネルギーを蓄える効果があります。秋が旬の食材には、
 なす・さつまいも・キャベツ・だいこん・にんじん・こまつな・なし・ぶどう・かき などがあります。
 よこはま そだ しゅん しよくざい ちゅうしん しよくざい しゅうかくじき えいよう かんたん
 横浜でもたくさん育てられている旬の食材を中心に、食材の収穫時期や栄養、簡単レシピ
 などを紹介します。
 しゅん くわ
 旬カレンダーなど詳しくは…

ほか きせつ
 他の季節よりたくさん
 しゅうかくじき しんせん
 収穫でき、新鮮でおいし
 く食べられる時期を
 しゅん
 「旬」といいます。

キャベツ



よこはま りんご
 横浜では、5~6月の春キャベツと、10~12月の冬キャベツが作られて
 いますが、春キャベツと冬キャベツは品種が異なります。キャベツは
 サラダや和え物、汁物、煮物など幅広く料理に使うことができます。

簡単レシピ

『キャベツとこまつなの磯香あえ』

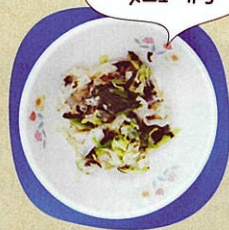
しょうがっこう まつりしょく
 小学校の給食
 ×ニューから

◆材料(4人分)

- キャベツ 200g
おお は まい ていど
 (大きめ葉4枚程度)
- こまつな 40g
やく たば
 (約1/4束)
- きざみのり 12~15g
- しょうゆ 8g
おお
 (大さじ1/2)
- しお 塩 少々
しょうじょう ぜんたい

◆作り方

- 1.キャベツは太めのせん切り
 にし、ゆでてからさます。
- 2.こまつなは2cmに切り、
 ゆでてから冷水に取り
 ざるで水気を切る。
- 3.キャベツとこまつなの水気をしっかり切りボールに
 入れ、塩・しょうゆを入れて、きざみのりをパラパラ
 と全体にかけながらあえる。



11月は横浜市の地産地消月間です!

地産地消とは地域生産、地域消費の略語で、「その土地でとれたものを、その土地で消費する」ことをいいます。横浜には西区を除く各区に農地があり、消費地と農地が共存しています。

地産地消のメリット

生産者の顔が見え、
安全・安心

新鮮でおいしく、
旬を味わえる

生産者と消費者の
コミュニケーションが生まれ、
地域を元気にする

運ぶ距離が短いので、
環境にやさしい

新鮮な市内産の野菜や果物を探しに、是非お近くの農産物直売所や
スーパーの地場野菜コーナーなどへ出かけてみてはいかがでしょうか。

さつまいも

横浜では、9月～12月に収穫されます。さつまいもはごはんやパンと
同じエネルギーのもとになります。また、病気を防ぐビタミンCや腸の
働きを良くしてくれる食物繊維も多く含まれています。

簡単レシピ 『さつまいもとりんごのホットサラダ』

特別支援学校の
給食メニューから

材料(4人分)

さつまいも 160g(中半分程度)
りんご 120g(半分程度)
干しぶどう 12g(12～16粒程度)

作り方

1. 干しぶどうは熱湯に通す。
2. さつまいもは皮つきのまま
いちょう切りにし、水から
ゆでる。
3. りんごは皮をむき、いちょう切りにし、ゆでる。
4. 酢・砂糖・サラダ油・塩をボールに入れ、泡だて器でよく
混ぜ合わせて、ドレッシングソースを作る。
5. 鍋を火にかけ弱火にし、ドレッシングソース・さつまい
も・りんご・干しぶどうの順に入れて混ぜ合わせ、全体
に味がなじんだら出来上がり。

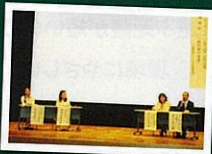


◇ドレッシングソース

サラダ油 16g
酢 8g(大さじ1強)
砂糖 5～6g
塩 少々

パネルディスカッション
と
講演会

7月29日 磯子公会堂にて「横浜の給食の歩み」～横浜の給食とともに60年～と題してパネルディスカッションと講演会を行いました。パネルディスカッションでは、3名のパネリストを迎え「これまでの給食 これからの給食」～食育の視点から～のテーマで「横浜の給食の歴史」のDVDから昔を振り返り、現在の学校での食育の取組を踏まえ、未来に向けての食育のあり方を熱く語っていただきました。食育講演会では、横浜市教育委員 長島 由佳 氏による「我が家の食育」～ダイニングからのメッセージ～と題して食育の基本「家庭」を中心に今取り組まなくてはならない基本について詳しく、わかりやすくお話ししていただきました。



親子料理教室

8月4日・5日

ごぼう・切干しだいこん・ひじき・煮干し・みそなど伝統食材を使った親子の料理教室を開催しました。野菜は横浜産、豚肉も横浜産「はまぼく」を使い、楽しく料理しました。



子どもアドベンチャー

8月18日・19日

よこはま学校食育財団では「もっと知りたい給食のこと、食べ物のこと！」をテーマに「伝統食材」のプレゼンテーション、給食の歴史がわかるフードサンプルの展示、正しい箸の使い方を学ぶゲームなど多くの参加型イベントを行いました。約450名の方が参加されました。



お弁当のおかずにつつまよう!! 「いわしロール」

成長期に大切なカルシウムと鉄分がとれるよ!

◆材料と分量

- いわし切り身 2枚 ●スライスチーズ 1枚 ●ほうれんそう 1株 ●塩・こしょう少々

◆作り方

まるのままのいわしなら頭と内蔵を取り、手開きで三枚におろして使おう。

- 1.ほうれんそうはざつとゆで、絞り、4cmに切る。
- 2.いわしに塩・こしょうをしてスライスチーズとほうれんそうを半分ずつのせて巻き、爪楊枝で止める。
- 3.魚焼きグリルに並べ、中火で10分程度焼く。



知ってほしい
横浜市の財政情報
ハマの台所事情

www.city.yokohama.lg.jp/zaisei/org/zaisei/

ノロウイルス、冬は特に注意しましょう!!

ノロウイルスに感染すると、1～2日の潜伏期間の後、下痢、おう吐、発熱などの症状が見られます。

- しっかり手洗い!!：食事や調理、盛り付けの前、トイレに行ったあとは、せっけんでしっかり手を洗いましょう。
- しっかり加熱!!：加熱調理をする際には、食品の中心部までしっかり加熱しましょう。
- しっかり消毒!!：調理器具は、汚れをしっかりと落とし、塩素系漂白剤や熱湯でしっかり消毒しましょう。



ノロウイルスの消毒には、必ず塩素系漂白剤(成分:次亜塩素酸ナトリウム)を使用しましょう。(アルコールや逆性石けんは効果がありません)また、感染した人のおう吐物、ふん便には多量のノロウイルスが含まれており、症状が治まってもしばらくウイルスを排泄します。おう吐物等の片付けをするときは、マスクや手袋、エプロンを着用し、自身が感染しないように注意しましょう。

詳しくは 横浜市保健所 ノロ で検索!!