

教おし育い食しょく育いく

Dietary Education Book

10

食育推進計画
食育だより
2011年7月発行

よこはま
横浜F・マリノス
による

食しょくに関する指導しどろ



よこはま
横浜F・マリノスの取り組み



「朝あさごはん」を
しっかり食べて
夏なつを元げんき気に過すごそう。



©Y.F.MARINOS/SCBF

横浜市教育委員会

教育委員会では、横浜F・マリノスと食育に関する協定を結び、コーチ等による「食に関する指導」を実施しています。
内容については、学校の要望でアレンジできます。



よこはま
横浜F・マリノス
による

食に関する指導

よこはま市立洋光台第二中学校からの報告 3年生特別時間割「食育講演会」

自分の身体を感じよう
～体験しよう マリノスストレッチ～

食から健康になろう
～将来の食習慣づくり～



効果的なストレッチを実際に体験して、自分の身体を体験しました。次に、身体づくりに必要な「栄養」と「食事のとり方」を学びました。中学校生活を振り返り、将来をみとめて食を通した健康を考える機会になりました。

ストレッチの学習や体験の感想は？



- すっきりした…………… 57.5%
- まあまあすっきりした… 38.9%

- ▶ 伸びているところを意識するだけで、もっと気持ちいいことがわかった。
- ▶ 肩こりが少し良くなった。親にも教えてみたい。
- ▶ 疲れがとれて良かった。けがの予防、改善、また、身体を癒してあげたいと思った。
- ▶ 自然に身体が温かくなって、気持ちよかった。
- ▶ ちょっと筋肉痛だったのが軽くなった。ストレッチで落ち着いたし、身体もいつもより動かしやすかった気がする。
- ▶ スポーツをやるやらないにかかわらず、普段から身体を柔らかくする必要があると思った。

自分の食生活をふり返って…

- ▶ 同じ時間に食べる。
- ▶ 好き嫌いをなく食べる。
- ▶ 毎朝しっかり食べる。
- ▶ 野菜をしっかり食べる。
- ▶ 主食をしっかり食べるようにしている。
- ▶ 一日に果物や野菜は、必ずとっている。

つづ
続けよう!



- ▶ 野菜をあまり食べない。
- ▶ パン1個だけで、学校に行ってしまう。
- ▶ 量ばかりで種類が少ない。
- ▶ たまにお昼を抜いてしまうことがある。
- ▶ 朝ごはんをしばしば抜く。
- ▶ 副菜が少ない。
- ▶ 休日やお弁当が無い日は、カップラーメンが多い。
- ▶ 全体的に食べている量が少ない。
- ▶ フルーツがとれていない。
- ▶ 間食をして、時々、夜ごはんを残しちゃう。

なお
直して
いこう!

これからの生活に向けて

がんばれる身体づくりのために、どうしていききたい?

- ▶ 年をとっても元気モリモリなおばあちゃんになれるような身体づくりをしていきたい。
- ▶ まだまだ身長が伸びるので、しっかりとした栄養バランスをとることが大事だと思った。
- ▶ とくに予定の無い日でも、しっかり食事をしてストレッチもやっていきたい。
- ▶ 全体のバランスを整えて、量も考える。教えてもらった通り、食べる時間にも気をつける。
- ▶ 試合前日、直前の炭水化物や水分補給の仕方を実践していきたい。
- ▶ 朝食はちゃんととるべきだなと思った。
- ▶ 嫌いなものでも、一口は食べる。
- ▶ なるべくお菓子をひかえて、ちゃんとはんを食べる。
- ▶ ダイエットなども健康のために良くないので、しっかりバランス良く食べていきたい。

「サッカー食育キャラバンでの取り組み」



2011年2月に発行した第9号では、子どもたちに伝えたい事を紹介しました。今回は、グラウンドで実際に行っている内容を紹介します。授業の3、4時間目を使用してサッカーの練習をします。1、2年生ですから、サッカーの専門的な事を指導するのではなく、下記の3つの事を考えながら練習をします。



©Y F MARINOS-SCBF

- ① 身体を動かす楽しさを体験する。
- ② サッカーの楽しさを体験する。
- ③ サッカーを通して、体力・運動能力の向上を図ることに視点を置き練習をする。

じっさい じゅぎょう なが しょうかい
● 実際の授業での流れを紹介します。

せいれつ
① 整列してみんなであいさつ

② ウォーミングアップ (ボールなしで鬼ごっこやいろいろな動き作り。ボールフィーリング)

ぎじゅつれんしゅう きそれんしゅう
③ 技術練習 (ドリブル、リフティングなどの基礎練習)

しあい だんじょ わ しあい
④ 試合 (男女に分かれての試合)

じゅぎょう あと きょうしつ もと いっしょ
授業の後は、教室に戻りコーチも一緒に
きゅうじょく た きゅうじょく あと はやめ はやお
給食を食べます。給食の後は「早寝早起き
あさ はなし
朝ごはん」について話をします。

まいにち はやめ はやお
① 毎日、早寝早起きをしよう。

あさ た
② 朝ごはんをしっかりと食べよう。

てん はなし
の2点について話をします。





あさ 『朝ごはん』を 早寝 早起き 朝ごはん
 た ぽこ げんき す
 しっかり食べて夏を元気に過ごそう。

朝は、眠っていた体も頭も活動を開始する時です。朝ごはんを食べることで、体と頭にスイッチを入れ、1日の始まりのサインが体に伝えられます。朝ごはんは、1日の活動のもとになる食事です。一食くらい…とおそろかにせずに、主食・副菜・主菜のそろった朝ごはんを、気持ちよく1日をスタートさせましょう。

てがる なつ あさ
手軽に夏の朝ごはん

- 朝は短時間で調理したり、食べたりできるように、主食と主菜を一緒にした料理と副菜を組み合わせると手軽です。
- 夏野菜は、生で食べられるものが多いので、副菜に取り入れましょう。

たまご
卵かけごはん焼き と からし漬け

ししやく ふくさい ししさい
主食「2つ」+副菜「1つ」+主菜「1つ」

たまご
卵かけごはん焼き

- ①温かいごはん茶碗1杯と卵1個・しょうゆ 大さじ1・削り節・青のりを混ぜる。
 - ②フライパンを熱し、油を敷き、丸く落として焼く(2枚に分けてと裏返しやす)い。
 - ③焦げ目がついたら裏返し、弱火にして中まで火を通す。
- この
 ＊好みでしょうゆを混ぜたり、最後にスライスチーズをのせてもおいしい。



からし漬け

- ①きゅうり1本を厚めの輪切りにする。
 - ②ビニール袋に入れ、しょうゆ小さじ1/2・塩1g・砂糖1g・からしを混ぜ、袋の上からもんで味をなじませる。
- ＊きゅうりは、ビニール袋に入れてたたき、適当な大きさにつぶしてもよい。

主食と主菜を一緒にした料理と副菜の組み合わせです。「卵かけごはん焼き」は、さめてもおいしいので、お弁当にしてもいいですね。「からし漬け」は夏野菜のきゅうりを使いましたが、キャベツ・だいこん・かぶなどでもおいしくできます。ありあわせのもので作ってみましょう。

トマト丼 と かぼちゃスープ

主食「2つ」+副菜「2つ」+主菜「1つ」+牛乳「1つ」

トマト丼

トマト小1個を一口大に切り、しらす干し大さじ1・オリーブオイル大さじ1/2・しょうゆ大さじ1/2、ちぎった青じそ2枚を混ぜ、温かいごはん茶碗1杯の上に乗せる。
*好みでポン酢を加えたり、万願ねぎ・かいわれなどを混ぜてもよい。



かぼちゃスープ

- かぼちゃ50gを1cm角に切り、ラップで包み、電子レンジで加熱する。
- クリームコーン(缶)50g・牛乳100cc・コンソメの素1/4個を鍋に入れて温め、かぼちゃを入れ、塩・こしょうで味を整える。



夏野菜のトマト・青じそを使った丼です。トマトとごはんの組み合わせが意外なおいしさで、青じその香りが、食欲をそそります。スープに入れるかぼちゃは、電子レンジで加熱してから切ると、切りやすいです。

納豆トースト と サラダ と 牛乳

主食「2つ」+副菜「1つ」+主菜「1つ」+牛乳「2つ」

サラダ

- キャベツ1枚をちぎり、皿に入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。
- プチトマト3個とホールコーン(缶)大さじ1をのせ、ポン酢をかける。
*野菜 味付けは好みで。



納豆トースト

- 納豆1/2パックにたれとマヨネーズ大さじ1を混ぜる。
- 食パンにマーガリンをぬり、納豆とスライスチーズをのせ、オーブントースターで焼く(焼き時間は好みで)。
- 味付けのりをちぎってのせる。



積極的に取り入れてほしい、だいす加工品の納豆をパンと組み合わせています。味付けは、好みで加減してください。サラダは、かさを減らして、たっぷり食べられるように、電子レンジで加熱します。

吉田中学校 平成22年度学校保健委員会活動報告

「食べることは心とからだをつくること」—毎日の元気と健康のものは「食生活」—

朝ごはん 脳とからだのめぐりまじ時計

吉田中学校では、全校生徒に実施をした「食育アンケート」の結果、毎日朝食を食べてこない生徒が約2割もいることがわかりました。これをふまえて、生徒保健委員会では成長期の中学生にとって1日のパワーの源である「朝ごはんの大切さ」に関する資料作成と「朝ごはんスピードメニュー」を考案し、学校保健委員会にて全校生徒に発表をしました。

朝ごはん標語募集!!

(191作品が集まりました)



金賞

2年生の作品

ピデオ放送
「保健委員が考えためぐりまじ朝ごはん!」



「から揚げ弁当とコーラ」
栄養バランスは大丈夫?



栄養バランスアップ大作戦!
コンビニで買うお昼ごはんのアドバイス

福祉保健センター
からのお願い

お肉を生で食べないで!

腸管出血性大腸菌157や111、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。特に抵抗力の弱い乳幼児やこどもの場合は、症状が重症化しやすいため、お肉を生で食べることは絶対にやめましょう。

予防
方法

- ①特に乳幼児・こどもは、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・まな板は洗浄消毒する!
- ④焼肉の時は肉を焼く時と口に運ぶ時のはしを使い分ける!
(生肉をはさむためのトングを使うと良いです)