

教_い食教育

Dietary Education Book

2

食教育推進計画
食教育だより
2008年11月発行

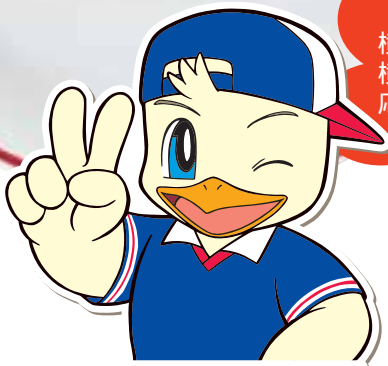
 朝食について
考えよう!

 横浜F・マリノス
山瀬功治選手の
朝ごはん!

 楽しい
朝食づくり!



© Y.F.M



横浜 F・マリノスは
横浜市の食教育を
応援しています。

© Y.F.MARINOS/SCBF

横浜市教育委員会

朝食ちょうしょくについて考えよう!かんが

「おとうさんや、おかあさんも朝食を食べないから、食べなくても平気!」「朝は、食べたくない。」という声を耳にします。朝食には、どのような役割があるのでしょうか。

☆体温たいおんを上昇しょうじょうさせる

☆脳のうと体からだを目覚めめざさせる

☆よい生活習慣せいかつしゅうかんを身みにつける

3食規則正しく食べる生活習慣を身につけることで、生活のリズムが整います。子どものうちに身につけた、よい生活習慣が健康な体づくりの基礎となり、将来の生活習慣病を予防します。





ちようしよく

朝食、ステップアップ大作戦

たいさくせん

では、自分の朝食の様子を振り返ってみよう。小さな工夫が、朝食の内容をステップアップさせる鍵となります。

なんでもいから口にしよう



何も食べない...

みそ汁やおかずを一緒に食べよう



カンタンな朝食

野菜やおひたしなどをプラス



ごはんのみそ汁だけ

ごはんのみそ汁とおひたしや野菜も



理想的な朝ごはん

少しずつステップアップしよう!



朝食摂取率

小学5年生

中学2年生

高校生



19年度横浜市データ 小・中学校は19年度、高校生は18年度のデータ。

「横浜教育ビジョン」でも朝食をはじめとした食教育に取り組んでいます。

横浜の子どもを育むうえで、大切にすべき基本・目標・取組方針などをまとめた「横浜教育ビジョン」の基本のひとつに「健やかな体」づくりがあり、

早寝早起きをし、朝ごはんをきちんと食べ、規則正しい生活を守ります。

食生活の大切さを理解し、健康でたくましい体をつくります。

と、うたわれています。

よこはま 横濱F・マリノス山瀬功治選手の
おくさまに聞きました!!

C.Y.F.M



朝 山瀬家のごはん!

プロスポーツ選手として成功する大きな要因のひとつに、やはり「食」があります。そこで、今回は日本代表でも活躍する横濱F・マリノス、山瀬功治選手のご自宅におじゃましました。



スポーツ選手に限らず、朝食はとても大切!!

いちにち一日をスタートするうえで、朝食は絶対
に欠かせません。また、同じ朝食をとる
にしても、主食だけの子どもよりも、主
食+主菜+副菜としっかり食べる子ど
もの方が、学校生活も楽しくなり、授
業への積極性も出ると言われていま
す(産経新聞の記事より)。そんな訳
で、アスリートを夫にもつわが家の朝
ごはんは、いつも盛りだくさん! 左の
写真は、ある日の朝食で、和食を中
心としたメニューです。ポイントはか
ぼちゃご飯と旬のメニュー。かぼちゃ
は、体を温める作用がありビタミンも
豊富で、夏の疲れが出るこの時期に
最適! また、さんま等、旬の素材でま
めてみました。このように食材・フル
ーツ等、旬のものを食べることがとても
大切なことだと思います。

- かぼちゃご飯
- しじみのみそ汁
- ひじきの煮物
- 旬のさんま
- チーズ
- たまごや卵焼き
- トマト
- 豆腐・青梗菜
- もずく・オクラ・とろろ
- 孺さつまいもと
いんげんの煮物
- 孺キムチ・梅干し
- 孺100%グレープ
フルーツジュース
- 孺フルーツ
ヨーグルト

やまき 山瀬



プロサッカー選手の ある日の練習メニュー

プロサッカー選手の練習メニューは、どうなっているのでしょうか？
午前ごぜんの練習れんしゅうがある日は、朝あさ10時にピッチしゅうごうに集合しゅうごう。ストレッチからだやウォーミングアップあつで体をほぐし、その日のテーマに沿ったトレーニングけいしきを行います。最後さいごはゲーム形式けいしきのトレーニングけいしきを行い、全体練習ぜんたいれんしゅうが終了しゅうりょうします。当然とうぜんですが体力たいりょく・気力きりょく、そして頭あたまも使うため、朝食ちようしよくをしっかりちようしよくとらないと、とてももちこたえられません。



© Y.F.M



© Y.F.M



© Y.F.M

練習メニュー

- 10:00 ~ ストレッチ・ウォーミングアップ
- 10:30 ~ トレーニング
- 11:00 ~ ゲーム形式トレーニング
- 12:00 全体練習終了

瀬選手に
おきました！

僕はこうして野菜を
食べられるようになりました。

小学生しょうがくせいの頃ころは、我慢がまんして(鼻はなをつまんだり)食たべたりしてましたね。好きすなものと一緒に食たべたり、子どもこながらに考かんがえて残のこさず食たべましたよ。今いまは妻つまがいろいろ工夫くふうしてくれ、おいしくいただいています。その代表だいひょうさく作さくがニンジンご飯ほん！ほんのり味あじがついて、とてもおいしい。ちょっとした工夫くふうで野菜やさいもおいしく食たべられるんですね、妻かみよに感謝かんしゃです!!



子ども一人ひとりが考えたメニューを紹介

楽しい朝食づくり



たまごいろ 卵と色とりどりの仲間
(子どもが作りました!)

よこはまし しょうがっこう では、こうがくねん かにいか じゅぎょう しょくぶん しょくじ だいい ちょうりじっしゅう
 横浜市の小学校では、高学年の家庭科の授業で「1食分の食事」と題して、調理実習を
 行っています。子どもたちが様々なアイデアをだしあいながらたくさんの方の朝食ができました。
 みんな栄養のバランスを考えて健康的な朝食になっています。



イメージしたものできるかな?



ほかひと 他の方のもおいしいそう...



できあがり! みんなでいただきます!!

しゅしょく
主食

 ごはん パン

ごはん、パン
 めんるいとう
麺類等

おも ねつ ちから
主に熱や力のもとなる
 うんどう べんきよう
運動したり勉強したり
 ちから
する力のもと

しゅさい
主菜

 たまごや 卵焼き
 なつとう 納豆

にく さかな たまご だいず
肉、魚、卵、大豆
 とう つか りょうり
等を使った料理

おも からだ
主に体をつくる
 ほね は きんにく
骨や歯、筋肉をつくる

ふくさい
副菜

 しる みそ汁
 おひたし

やさい つか
野菜を使った
 りょうり
料理

おも からだ ちょうし
主に体の調子
 ととの
を整える
 ひょうき からだ まも
病気から体を守ったり
 からだ ちょうし ととの
体の調子を整える



こ かんが
子どもが考えた
ちようしょく
カンタン朝食メニュー

たの
みんなで楽しく
つくろう!



たまご にしょくどん うめ しる ちゃ
ツナと卵の二色丼・梅きゅうり・わかめのみそ汁・お茶



たまご にしょくどん
ツナと卵の二色丼

つく かた
作り方

たまご さとうこ
ツナに、しょうゆ 小さじ1 ~ 1.5、砂糖 小
さじ1 ~ 1.5を加えて炒り煮にする。

たまご こ こなべ わ さとうおお
卵2個を小鍋に割り入れる。砂糖大さじ1、
しお あぶらしょうゆ 少々、たまご 少々、
塩、油少々を加え、炒り卵を作る。

きゅうりを小口切りにし、梅ドレッシング
とゆかりで味付けする。

ちゃわん も
茶碗にごはんを盛り、と と をのせる。
にんじん に えいようまんてん
人参をみじん切りにしていっしょに煮ると栄養満点!

- ざいりょう ふたりぶん
材料 2人分
- かん しょうこ
ツナ缶 小1個
- たまご こ
卵 2個
- きゅうり ほん
1/2本
- ごはん ちゃわん ぼいぶん
茶碗1杯分
- あぶら さとう
油 しょうゆ 砂糖
- うめ
梅ドレッシング ゆかり

こまつな たまご きせつ ぎゅうにゆつ
パン・小松菜とウインナーのいり卵・季節のくだもの・牛乳



こまつな
小松菜とウインナーの
たまご
いり卵

つく かた
作り方

こまつな みずあら き みず
小松菜は水洗いをし、3cmに切って水を

きっておく。ウインナーはななめに切る。

たまご わ しお しょうゆ あじ つ
卵を割りほぐし、塩こしょう少々で味を付
けておく。

フライパンに油大さじ1を熱し、を炒め
塩こしょうを軽くふる。

たまご なが い いた あ
に、卵を流し入れさっと炒め合わせる。

さら も
皿に盛りつける。

ケチャップで食べるとおいしい!!

- ざいりょう ふたりぶん
材料 2人分
- こまつな 4.0g
小松菜
- ほん
ウインナー 2本
- たまご こ
卵 2個
- あぶら しお
油 塩 こしょう

横浜の「食」を描こう!

かわいい
キャラクターを
おく
送ってね



横浜市教育局では、給食の時間をはじめ、様々な教育活動で「食教育」に取り組んでいます。このたび学校・家庭・地域で食教育を推進するための親しみやすいマスコットキャラクターを次の要領で募集します。ふるってご応募ください!!

募集内容

「食」にふさわしいマスコットキャラクター(官製はがきを使用して描いてください。)

応募資格

横浜市立学校(小・中・高・特別支援学校)に在籍する児童・生徒

応募方法

はがきの差出人欄に住所、氏名(ふりがな)、年齢、学校名、学年、電話番号を記載のうえ、郵送で下記へ送付

応募締切

12月22日(月)当日消印有効

あて先・問い合わせ先

〒231-0017 横浜市中区港町1-1 横浜市教育委員会 健康教育課 マスコットキャラクター担当
電話:045(671)3277 / FAX:045(681)1456

選考

「教えて食教育」編集委員会で選考し、「食教育だより第3号」で発表します。
採用された方には、F・マリノスのホームゲームチケットをペアで差し上げます。

その他

作品は自作された未発表のもの、他に発表予定のないものに限りです。
応募点数に制限はありませんが、はがき1枚につき1点とします。
作品の著作権等は横浜市教育委員会に帰属し、応募作品は返却しません。
選定作品は、使用の際に一部修正・加工する場合があります。
画材、色彩は自由ですが、モノクロで使用する場合同様も考慮してください。
選定作品は、今後の「食教育」推進のPR活動等に使用します。
収集した個人情報はマスコットキャラクター選定の目的以外には使用しません。

次 号

食教育だより vol.3 : バランスのよい食事と食べ方

食事バランスガイド

手軽にできるお弁当メニュー

横浜F・マリノスの選手の食事

横浜の食教育キャラクターを発表します。