

教おしえて食しょく教育きょういく

Dietary Education Book

5

食教育推進計画
食教育だより
2009年11月発行



地産地消ちさんちしょう



マリノスフットボールアカデミーの

コーチが学校を
訪問しました!!



はま菜ちゃんを使った
お弁当のレシピ紹介

横浜 F・マリノスは
横浜市の食教育を
応援しています。



横浜市教育委員会

©Y.F.MARINOS/SCBF



地産地消

学校での取り組み

学校では、町探検で農家の方にお話を聞いたり、畑をお借りして、農業体験をしたりしています。

さつまいもづくり(小学校2年生)



新橋小学校

大根づくり(小学校3年生)



川島小学校

米づくり(小学校5年生)



川島小学校

どうもろこしの収穫(特別支援学校)



上菅田
特別支援学校

学校給食では、横浜市内産の「キャベツ」「トマト」「ごまつな」「だいこん」「ほうれんそう」「ブロッコリー」などを旬の時期に取り入れるようにしています。

はま菜ちゃんぷる



夏野菜のスパゲティ



チャンポン



中華あえ





地産地消

横浜でとれた 農産物を食べよう!



おいしい
地域のものを
おいしい しょくたく
地域の食卓へ

「地産地消」とは、自分たちの地域でとれたものを自分たちの食卓で食べようという考え方で、日本各地でその考え方を実践しようとして進められています。横浜市でも11月を「地産地消月間」として、その考えを広く進めていこうと考えています。

地産地消のメリット みんなの住んでいる近くでとれるから…

新鮮で
おいしい

運ぶ距離が
短いので
環境にやさしい

作っている人の
顔が見えて安心

本来の野菜や
果物の匂いが
わかる

農家の皆さんと対話しながら、農産物を買うことができる農産物直売所やスーパーの地場やささいコーナーへ出かけましょう。

横浜の農産物はこのマークが自印です。

	はま菜ちゃん	横浜生まれの農作物のシンボルマークです。
	ハマッツ子	JA横浜のオリジナルブランドです。
	田奈恵みの里	田奈地区で生産された野菜や果物、他、地場産小麦で作ったうどん等にも表示されています。
	はまぼく	食品リサイクル(事業系食品等)でできた飼料と配合飼料(小麦・とうもろこし)を混合して与え、横浜の生産者が育てた豚肉です。
	横浜ビーフ	横浜で生まれた神奈川県産最高牛肉で、品種は黒毛和種です。

詳しくは横浜市ホームページ: www.city.yokohama.jpへ



マリノスフットボールアカデミーのコーチが

がっこう

ほうもん

学校を訪問しました!!

©Y.F. MARINOS-SCBF

横浜マリノス株式会社と横浜市教育委員会、横浜市体育協会とが協力し、1999年から小学生の体力向上等を目的として、マリノスフットボールアカデミーのコーチが訪れて指導をしています。授業では2時間の中で身体を動かす楽しさを体験し、サッカーの基本技術を習得し、試合も行います。昨年度より、サッカー食育キャラバンと名称も変更し、授業の後に子どもたちと一緒に給食を食べます。給食後は、食に関するコーチの体験談や子どもたちに気をつけてほしいことを話しています。将来的にすべての子どもたちが「サッカー選手」になるわけではありませんが、サッカー食育キャラバンを通して、スポーツの厳しさ、楽しさ、みんなで協力する大切さなどを教え、食事の大切さから、「健康が一番」であることを伝えていきます。



給食・感想

ぶどうパン・ソフトチーズ・野菜ジュース・ししゃもフライ(2本)・ポイルキャベツ・にんじんポタージュでした。
*バランスの良い食事であると感じました。ししゃもフライは子どもたちが食べられるか心配でしたが、皆、食べていたので安心でした。毎日、いろいろな食材を使って給食が出てきますが、

栄養を考えていますので今日のように残さず食べるようにしましょう。

日頃から注意している事

3食をしっかり食べて、間食を少なくすること、食事の時間をできるだけ不規則にならないようにすること、朝の食事を増やして夜を少なくするように考えて実行しています。



和田
和田コーチ

横浜マリノスの食堂メニュー



えびつか
海老塚コーチ



今日のメニュー

けんちんそば・ポークソテーのオンベッパーソースセット、卵を食べました。めん類だけでは夜まで持たないので、ごはんを足して炭水化物を多めに摂り、スクールが始まる頃に消化されて子どもたちと元気に

練習ができるように考えて昼ごはんを食べました。

日頃から注意している事

1日3食を必ず食べるようにして、腹もちを良くするために炭水化物を多く摂取することと、すべての食べ物を完食するように心がけています。毎日、幼稚園生から小学6年生までの子どもたちにサッカーを教えるので、元気よく動けるように考えてこのようにしています。



やまがき
山崎コーチ



今日のメニュー

酒蒸しさんまのおろしポン酢、温野菜、白ごはん、みそ汁、卵、納豆、生野菜(持参)を食べました。午後から夜まで指導があるため、炭水化物を

多く食べるためにさんまの酒蒸し以外に、納豆を付け白ごはんのおかわりをしました。生野菜も普段から不足しているので持参しました。

日頃から注意している事

とにかく、好ききらいなく、何でも食べるようにしています。子どもたちに負けない声で、元気にサッカーをするために、特に昼はいつもたくさん食べます。



はま菜ちゃん

はま菜ちゃんを使った お弁当のレシピ紹介

暑さで食欲がなかった夏から、食欲の秋へと季節が巡りました。
夏は食べるだけで精一杯だったと言う人も、秋はバランスよく食べて
体の疲れを吹き飛ばしましょう! 特に秋は根菜(さつまいも・だいこん・
さといも・にんじんなど)がおいしい季節。地元の野菜“はま菜ちゃん”
がたくさん入った、健康的で美味しいお弁当をご紹介します!



© Y.F. MARINOS-SCBF



はま菜ちゃんのおいしい時期(旬)カレンダー

秋

はま菜ちゃん	9月	10月	11月	12月
かぶ				
カリフラワー				
キャベツ				
こまつな				
ごぼう				
さつまいも				
さといも				
しんじく				
だいこん				
にんじん				
ねぎ				
はくさい				
ブロッコリー				
ほうれんそう				

分量は1回に作りやすい量です。まとめて作って冷凍したり、
晩ご飯のおかずにしたりできるので便利です。

ほうれんそうのキッシュ



- ほうれんそう…1/3たば
- たまねぎ…1/4個
- ハム…2枚
- 塩、こしょう…少々
- ピザ用チーズ…30g
- 卵…1個
- 牛乳…大さじ2
- 生クリーム…大さじ2
- 塩…少々

※
調味料を混ぜる

- ①ほうれんそうはゆでて4cmに切る。たまねぎはうす切り、ハムは短冊切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、たまねぎをしんなりするまでいため、塩、こしょうしてほうれんそう、ハムを加えてさっと混ぜ合わせる。オーブンを180度にセットする。
- ③卵液の材料を混ぜ②に加えアルミカップに流し入れ、オーブンで15分焼く。

さといもと豚肉のみそいため



- さといも…3個
- 万能ねぎ…少々
- 豚こま肉…50g
- ごま油…小さじ1
- みそ…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1/2
- みりん…大さじ1
- 酒…大さじ1
- 白ごま…大さじ1~2

A

- ①さといもは一口大に切って、やわらかくなるまでゆでる。
- ②万能ねぎは小口切りにする。
- ③調味料Aは混ぜておく。
- ④フライパンにごま油を熱し、豚肉をいためる。
- ⑤豚肉の色が変わったら①を加え、③の合わせ調味料を加えて味をからめる。
- ⑥ねぎ、ごまをふって仕上げる。

にんじんのソースきんぴら



- にんじん…1/2本
- 油…小さじ1
- 酒…大さじ1
- ウスターソース…小さじ2
- しょうゆ…小さじ1
- みりん…小さじ1
- 白ごま…大さじ1

- ①にんじんはせん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①をいため、酒をふり入れる。
- ③にんじんがしんなりしたらその他の調味料を加え、仕上げに白ごまをふる。

かぶとツナのしゃきしゃきホットサラダ

- かぶ…2個
- かぶの葉…適宜
- まぐろの水巻缶…小1/2缶
- オリーブ油…少々
- レモン果汁…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- オリーブ油…大さじ1

A

- ①かぶは1/8程度のくし型、葉は1cmの長さに切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、まぐろを入れ、かぶ、かぶの葉を加えていためる。
- ③かぶに歯ごたえが残る程度で調味料Aを回しかけ、火を止める。

主菜・副菜
いろいろよく♪



はま菜ちゃん料理コンクール



はま菜ちゃん

横浜市では、市内産の野菜26品目と果実4品目を横浜ブランド農産物

として認定し、「はま菜ちゃん」のシンボルマークをつけています。

平成15年度から、食育の一環とし

て学校給食に取り入れられる、「は

ま菜ちゃん」を使った料理を小学校

の児童に応募してもらう「はま菜

ちゃん料理コンクール」をおこなっ

ています。



はま菜ちゃん料理コンクールの様子

【はま菜ちゃんの骨太炒め】4人分

材料

- ごまつな(2cm大に切る)……………1株
- ながねぎ(うすいななめ切り)…1/2本
- にんじん(短冊切り)……………1/3本
- ひじき……………8g
- さくらえび……………4g
- ちりめんじゃこ……………12g
- ごま(白)……………8g
- サラダ油……………少々
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 酒……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1~2

作り方

- ①ひじきをもどす。
- ②ごまつな・ねぎ・にんじんを切る。
- ③ごまは炒り、切っておく。
- ④じゃこはお湯に通す。
- ⑤油を入れ、にんじんとねぎの青いところを炒め、ひじきとごまつなを入れ炒め、塩をふる。
- ⑥ねぎの白いところ、さくらえび、じゃこを入れ調味する。
- ⑦ごまを入れ仕上げます。

学校給食に登場した「はま菜ちゃん料理」

平成16年入選作品

●はま菜ちゃんブル

平成17年入選作品

●はま菜いっぱい和風カレー

●牛肉とジャキジャキ野菜のトマト煮

平成18年入選作品

●カレー風味のフクトウイム(夏野菜のズーフ煮)

平成19年入選作品

●はま菜ちゃんの骨太炒め



バランスイ〜ナ