

教おしにしょく食いく育

Dietary Education Book

9

食育推進計画
食育だより
2011年2月号

主菜しゅさいを考かんがえて
食たべよう!



よこはま
横浜F・マリノスの取と組くみ

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

お弁べん当とうのごおおかかず

～肉・魚・卵・大豆料理で
主菜に変化をつけよう～



©Y.F.MARINOS/SCBF

横浜市教育委員会

主菜を考えて食べよう!

主菜は、魚や肉、卵を使った料理や、豆腐・納豆など大豆を使った料理のことで、身体をつくるもとになるものが含まれています。主菜を多くとりすぎると、脂肪の摂取量が多くなり、生活習慣病になりやすくなります。主菜の量を考えて、副菜とうまく組み合わせてとるようにしましょう。また、食事全体の満足感を得るためにも、主食をしっかりとりましょう。

食材や量を考えましょう



主菜 (肉・魚・卵・大豆料理)

主菜はどうしても肉・魚・卵料理に偏りがちです。主菜の中で、不足しがちな大豆・大豆製品を使った料理も積極的に取り入れましょう。

- 大豆製品には、次のようなものがあります。
- 豆腐 ● 生揚げ ● 油揚げ
 - がんもどき ● 納豆 ● 豆乳
 - おから ● 凍り豆腐

OXクイズ

- 肉料理の時は、必ず野菜の付け合わせを食べている。(○・×)
- おやつに鶏のからあげをよく食べる。(○・×)
- 毎朝、納豆を食べている。(○・×)
- 肉料理が好きなので、ごはんを少しにして、肉をたくさん食べている。(○・×)

「主菜は1日にどれくらい食べるといいのかな？」

小学生で「3~5つ」、中学・高校生・大人で「3~6つ」をめやすに食べましょう。

主菜の「1つ」の量の基準は、主材料に含まれるたんぱく質が約6gです。卵1個・豆腐1/3丁の料理が「1つ」、魚料理は「2つ」、肉料理は「3つ」がおおよその目安です。

- 朝: 納豆 (50g) → 「1つ」
 昼: からあげ1個 (鶏肉30g)・卵焼き (卵1個) → 「2つ」
 夕: 焼き魚 (あじ1尾) → 「2つ」

おがすのポリウムをふやすために、野菜を取り入れた調理の工夫をしましょう。

例えば、肉を使った料理では

<p>焼き肉 豚肉100g</p> <p>主菜「3つ」</p>	→	<p>肉野菜炒め 豚肉60g 野菜140g</p> <p>主菜「2つ」+副菜「2つ」</p>
<p>どんカツ 豚肉100g</p> <p>主菜「3つ」</p>	→	<p>串カツ 豚肉60g 野菜70g</p> <p>主菜「2つ」+副菜「1つ」</p>
<p>ハンバーグ 合いびき肉100g 野菜70g</p> <p>主菜「3つ」+副菜「1つ」</p>	→	<p>ロールキャベツ 合いびき肉60g 野菜140g</p> <p>主菜「2つ」+副菜「2つ」</p>

魚料理も同様にアレンジしてみよう!

よこはま
横浜F・マリノスの取り組み①

「サッカー食育キャラバン」小学校での取り組み。

市立小学校の1・2年生対象に「サッカー食育キャラバン」を実施しています。子どもたちに伝えたい事は4つあります。①スポーツで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。④食事の大切さを知る。この活動をきっかけに、小学生が日常的に運動すること。運動で適度に身体が疲労し、早寝早起きができるようになること。それにともない、3度の食事をしっかり食べ、正しい食習慣を身につけられればと思っています。



よこはま
横浜F・マリノスの取り組み②

「食に関する指導」中学校、高校での取り組み。

市立中学校、高校では横浜F・マリノススタッフが行う「食に関する指導」を実施しています。「将来に向かっての食習慣作り」を題材に講演しています。この中では、何を何g摂ったら良いかという内容ではなく、基礎的な知識を理解する事に焦点を絞って講習を行っています。主食・副菜・主菜・汁物・果物の役割、種類に加え、食べるタイミングを伝えています。また、水分補給や補食の役割、試合前日・当日・試合後の食事の大切さも講習します。最後に、「運動・勉強」-「栄養」-「休息」の3要素のバランスの重要性を伝えます。



©Y.F. MARINOS/SCIP



横浜F・マリノスでは、小学生・中学生・高校生が将来的に健康で元気に勉強・運動を行えるように協力をしています。

お弁当のおかず

～肉・魚・卵・大豆料理で主菜に変化をつけよう。～

主菜は、身体をつくるもとになる、たんぱく質を多く含む食品を使った料理です。肉・魚・卵などの動物性の食品だけでなく、「畑の肉」と言われている大豆などの植物性の食品をしょうずに組み合わせて、主菜に変化をつけましょう。



主食 3

・ごはん



主菜 1

・トマト入りオムレツ
・ロールポーク

副菜 2

・ポイルトプロックリー
・かぼちゃの甘煮
・ほうれん草のこまあえ

お弁当の**主食**：**副菜**：**主菜**のバランスは、**3**：**2**：**1**がめやすです。主菜の割合は、少なめですが、しょうずに組み合わせてバランスの良いお弁当にしましょう。主菜「1つ」分のレシピを紹介します。

お弁当にも、簡単?!「大豆料理」アラカルト

乾燥大豆をます。一晩水につけて、もどしてから、ゆでて…これでは、時間がかかりますね。そこで便利なのが、「ゆで大豆」の缶詰やドライパックです。簡単に、大豆料理にチャレンジできます。*ゆで大豆は、40gで「1つ」です。

大豆とちりめんじゃこの炒り煮

ゆで大豆を油で炒め、しょうゆ・砂糖・酒と水で、味がしみ込むように煮詰め、ちりめんじゃことかまを混ぜ合わせます。



甘辛い味つけです。ご飯の脇に。

大豆とウインナーのかき揚げ

ゆで大豆・ウインナーソーセージの5mm厚輪切り、ちぎったパセリを、天ぷら衣でサクッと混ぜ一口大のかき揚げにします。



ケチャップを添えます。

肉を使った

ロールポーク

(材料1人分)

豚しゃぶしゃぶ肉…2枚(約30g)
いんげん ……3本
にんじん…大め千切り2本(10g)
塩・こしょう ……各少々
サラダ油 ……小さじ1



しょうゆ・みりん ……各大さじ1/2
調味料 水 ……大さじ2

(作り方)

- ①いんげんはすじを取って両端を切る。にんじんはいんげんと同じ大きさに切る。電子レンジで約1分加熱してさます。
- ②豚肉は広げて片側に軽く塩、こしょうをふり、にんじん、いんげんをのせて、手前からきっちり巻いていく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、肉の巻き終わりの部分を下にして並べ、中火でころがしながら焼く。表面をこんがり焼き、全体に焼き色がついたら、調味料をかける。
- ④弱火でそのまま煮詰め、ころがしながらからめる。

大豆食品を使った

生あげと野菜のみそ炒め

(材料1人分)

生あげ…1/4枚(60g)
玉ねぎ…1/8個(20g)
にんじん ……3cm(10g)
チンゲン菜…2枚(15g)
しょうが ……すりおろし少々
サラダ油 ……少々



調味料 水…大さじ2 しょうゆ…小さじ1/2
みそ…小さじ1 砂糖…小さじ1

(作り方)

- ①生あげは1cm角、玉ねぎは薄切り、にんじんは薄いいちよう切り、チンゲン菜は2cm幅に切る。
 - ②なべにサラダ油を入れ、しょうがを炒め、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜の順に炒め、調味料を入れてひと煮立ちさせる。
 - ③生あげを入れ、味がしみこむように煮る。
- *トウバンジャンやラー油を混ぜてもおいしく食べられます。

魚を使った

しいたけのツナマヨ焼き

(材料1人分)

しいたけ ……小3枚
ツナ缶 ……小1/2缶
玉ねぎ ……大さじ1
マヨネーズ ……大さじ1
しょうゆ ……少々
こしょう・片栗粉 ……各少々



(作り方)

- ①ツナ缶は油を切り、しいたけは石づきをとり、玉ねぎはみじん切りにする。
 - ②玉ねぎとツナに、しょうゆ、マヨネーズ、こしょうを加えて混ぜる。
 - ③しいたけの内側に片栗粉をつけて、②のをのせ、アルミホイルに乗せてトースターで8～9分焼く。
- *玉ねぎのかわりに長ねぎやパセリを混ぜてもおいしくできます。

卵を使った

トマト入りオムレツ

(材料1人分)

卵 ……1個
トマト ……1/6個
塩・こしょう ……各少々
サラダ油 ……小さじ1



(作り方)

- ①トマトは1cm角に切る。
 - ②卵を割りほくほくして塩、こしょうで調味し、トマトを加えて混ぜる。
 - ③フライパンを中火にかけてサラダ油を熱し、②を流し入れ、菜ばしで表面を混ぜる。表面が少し固まったらフライ返しで半分に折る。
- *卵にゆでたほうれん草や、細かく刻んだねぎ、にら、ピーマンなどを混ぜても、おいしい野菜入りのオムレツができます。

中学校での 食育の取り組み

よこはましきょういしつせん ほんぽう
《横浜市教育実践フォーラムの発表から》



せやく ほらちゅうがっこう にん ぶくねん がっこうけんいんかい
 瀬谷区原中学校(870人)では昨年から学校保健委員会で
 ちゅうがくせい しょくせいかつ へいせい ねん がつ
 「中学生の食生活」をとりあげてきました。平成21年3月には
 せやく ふくしほけん かんりのまいようし こうえんないよう せいど
 瀬谷区福祉保健センターの管理栄養士の講演内容を生徒
 ぜんこうせいと せいしんぶん はいふ こんねんど
 がまとめ、全校生徒へ向けて新聞として配布しました。今年度
 せやく ふくしほけん かんりのまいようし しじょう あさ
 は瀬谷区福祉保健センターの管理栄養士の指導のもとに「朝ごはんの
 たいせつ こうえん う しぶん ちゅうしょく こんだて ちゅうりっしゅう
 大切さ」の講演を受けて自分たちで朝食の献立をたてて「調理実習」をし
 ました。また、中学生が管理栄養士とコンビニエンスストアに行き、《昼食の
 ちゅうがくせい かんりのまいようし い ちゅうしょく
 買いもの》の栄養バランスの取り方を学びました。



しぶん じっせん ないよう ほけんいん ぶんかさい ぜんこうせいと つた
 自分たちが実践した内容を保健委員が文化祭で全校生徒に伝えました。
 ステージでパワーポイントを使って発表し、レシピも配布し
 ました。3年生を中心とした保健委員会が管理栄養士の
 ほんせい ちゅうしん ほけんいんかい かんりのまいようし
 話をかみくだき、中学生の目線で伝えたことは、生徒に
 はなし ちゅうがくせい めせん つた せいと
 にとって理解しやすかったようです。



せやく せいしんじぎょう くない こうのつぜんちゅうがっこう こう せやく ふくしほけん
 *瀬谷区では、推進事業として区内の公立全中学校(5校)において、瀬谷区福祉保健センターの
 かんりのまいようし ちゅうがくせい たいしゅう しょくせいこうさ じっし
 管理栄養士が中学生を対象に食育講座を実施しています。