

おし しょく いく

# 教し食育

Dietary Education Book

13

食育推進計画  
食育だより  
2012年7月発行

よこはま きんぎょ つか  
横浜の産物を使った  
がいふこうし  
外部講師による



しょく かん

## 食しに関する しどう 指導

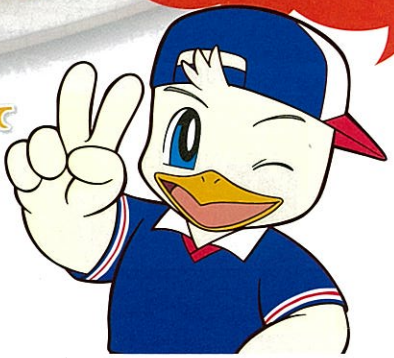


おの しょくじく じふほふほふ

様々な 食べ物の克服方法

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

しょくじ つか  
「食事バランスガイド」も使って  
えいよう  
栄養バランスのとれた  
しょくせいかつ  
食生活も!!

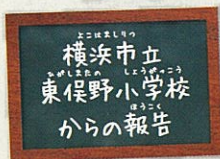


©Y.F.MARINOS/SCBF

横浜市では、横浜の産物を使い、市場の方、生産者の方、横浜ガストロノミ協議会\*の方などを講師に招いて、食育教室・料理教室を行っています。

よこはま さんぶつ つか  
横浜の産物を使った  
がいぶこうし  
外部講師による

# 食に関する指導



こんがい よこはましりつ ひがしまたの しょうがっこう ねんせい  
今回は横浜市立東俣野小学校6年生の  
つか しよくいききょうしつ りょうり きょうしつ おこな  
「はまぼーく」を使った食育教室・料理教室  
ようす し  
の様子をお知らせします。

## 食育教室

### 〈市場の紹介〉

しじょう よこはま たいどう せいさんしゃ しやうひしや むす  
市場は横浜の台所です。生産者と消費者を結びつける  
しごと  
仕事をしています。



### 〈食肉流通のしくみ〉



### 〈「はまぼーく」生産者の方の話〉

- 「はまぼーく」は豚の配合飼料(トウモロコシ・大麦・魚粉など)と食品循環資源(スーパーの調理くず等)からつくられたえさで育てられた豚肉です。
- 調理くずなどを有効利用するので、その分ごみとして焼却処理する量が減ります。えさは市内の飼料化施設で、きちんと異物を除去し、衛生的につくられていますので安心です。

## シェフと会食

「どんな料理が得意ですか?」

「野菜料理と海の幸の料理です。」



「なぜ、シェフになったのですか?」



「中学の時、アルバイトをしていてなりたいたいと思いました。夢は実現できます。あきらめずにがんばり続けることが大事です。」

りょうり きょうしつ  
料理教室

〈シェフによるデモンストレーション〉



しょくじ のこと  
食事は「人を良くする  
こと」です。調理をする  
ことができるのは人だ  
けです。大切にしてい  
たいです。  
おいしいと思います。



「はまぼく」とキャベツの味噌炒め

ちょうりじっしゅう  
〈調理実習〉



ししょく  
〈試食〉



シェフからのプレゼント

じどろ かんそう  
～児童の感想～

- 「はまぼく」はちゃんとしたえさを食べているから、おいしくできると知りました。また、ぼくたちが食べるまでにはいろいろな人が関わっていることも知りました。だから、ぼくは、食べ物を残さないようにしたいです。
- 食育教室では、DVDなどを使って話してくれたからわかりやすかった。豚は生まれた時は1kgくらいなのに、6カ月後には100kgになると聞いてびっくりした。
- シェフの人がアドバイスをしてくれ、班のひとと協力して作った料理はとてもおいしかったです。一生に一度しかないかもしれない貴重な経験ができてとてもよかったです。

よこはま きょうぎかい よこはま あい わようちゅう しょく よこはま せがい つうよう  
\*横浜ガストロノミ協議会: 横浜を愛する和洋中の「食」のプロフェッショナルが横浜を世界に通用するグルメ  
とし こうそう つど ほっくく とくていひえいりかつどうほうじん  
都市にするという構想のもと集い発足した特定非営利活動法人。

きら  
嫌いな

# 食べ物の克服方法

選手は「カラダ」が基本です。好き嫌がなく食べなければ体力が続きません。  
今回は好き嫌いをなくす方法や調理の工夫を、マリノスの食堂の「店長」に伺いました。

好き嫌いのある選手は数名います。店長は「何でも食べてもらいたい」と思っています。食材をそのまま調理して出しても、なかなか食べてもらえないのでひと工夫しています。具体的には ①嫌いな食材を細かく刻んでおかずに混ぜる ②野菜などは、スープに入れてとろけるまで煮込む。皆さんも実際に行なっていることだと思いますがマリノスの食堂でも行なっています。また、選手の多くは「油」を使った料理には敏感なので、調理方法はフライパンで焼かずにおープンレンジで焼きます。皆さんも油が気になるひとは調理方法を工夫してみましょう。



## 2012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)と横須賀市(追浜)、大和市(鶴間)の5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!

知りたいことや疑問・質問にできる限りお応えします。

### 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. 045-548-8235
- 追浜校 Tel. 046-865-7301
- 大和校 Tel. 046-277-8822



# 食堂のメニュー

まいにち しゅるい  
毎日2種類のメニューがあります。

① **肉をメインに使った料理**  
しあしん きゅうにく ひ ふたにく とりにく へんごう  
 (写真は牛肉:日によって豚肉・鶏肉に変更)

② **魚をメインに使った料理**  
や さかな にさかな ひ へんごう  
 (焼き魚、煮魚と日によって変更)

③ **試合前日**  
しあいい ぜんじつ  
 (土曜日が試合の時は金曜日)

①または②とパスタ・うどんなどの  
めんし  
 麺類になります。



\*特に①②の主菜は、タンパク質が多く含まれており、筋肉や骨などのカラダを作る材料になるため大切です。練習後には、消耗したエネルギーの確保、疲労して傷ついた筋肉を修復するための食材が重要です。

\*試合前日は、エネルギーとなる炭水化物をたっぷり摂ること、脂肪の多い料理は控えること、体調を整えるビタミンを忘れないようにします。

●選手は特別な食材を食べるのではなく、好き嫌いなくバランス良く食べるようにしています。

こころ、はずむ、おいしさ。

**エバラ**

×

**Yokohama  
F  
Marinos**

広告

エバラ食品は、横浜F・マリノスと共に児童・生徒の食育活動を応援しています。

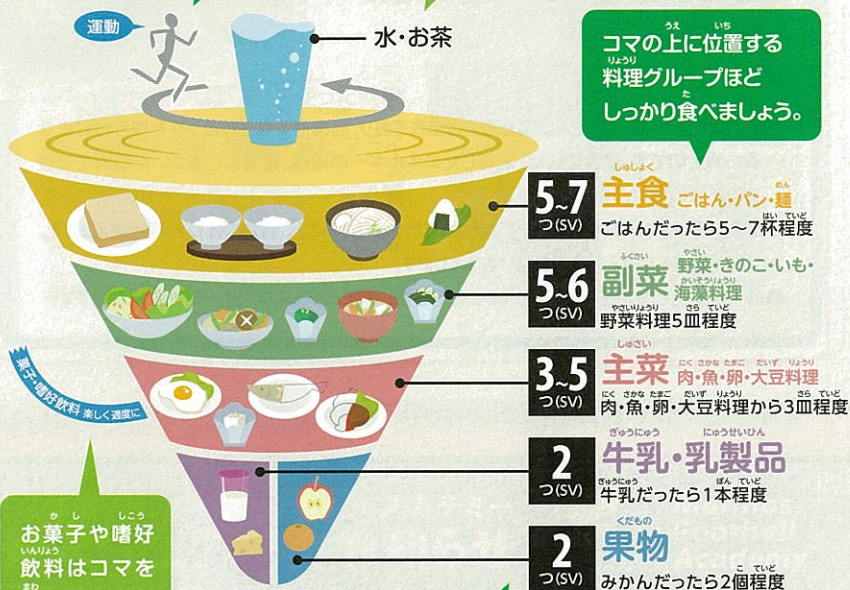
「食事バランスガイド」ってなに？

# 「食事バランスガイド」も使って 栄養バランスのとれた食生活も!!

「食事バランスガイド」とは？… 一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを示したものです。一日に食べたい食事のおおよその量を、重さではなく料理単位で示しています。料理は主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループに分けられ、それぞれの料理グループごとに一日に食べたい料理の分量を、1つ2つと「つ・SV」という単位であらわし、料理の適量をコマのイラストでわかりやすく示しています。

回転することでコマが安定するように運動も必要です。

栄養素ではありませんが、体に欠かせない水やお茶はコマの軸になります。






料理グループのどれかが足りなかったり、多すぎたりするとバランスが悪くなってコマは倒れてしまいます。

# いちにち 一日にどのくらい食べるといいのでしょうか!

しほやく  
主食

ごはんの適量は、学年・男女で異なります。めやすをみてみましょう。

エネルギー	男子	女子	つ(SV)	ごはん1杯(150g)なら
1800Kcal (±200Kcal)	しょうがっこう 小学校 1~3年生	しょうがっこう 小学校 1~3年生	4~5つ	
2200Kcal (±200Kcal)	しょうがっこう 小学校 4~5年生	しょうがっこう 小学校 4年生以上 ちゅう・こうせい 中・高校生	5~7つ	
2600Kcal (±200Kcal)	しょうがっこう 小学校 6年生以上 ちゅう・こうせい 中・高校生		7~8つ	

ふくさい  
副菜

副菜の「1つ」の量の基準は、主材料の野菜などの重量が約70gです。

一日に副菜は、「6つ」をめやすに食べましょう。

しほさい  
主菜

主菜「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、豆腐三分の一丁の料理が「1つ」、魚料理は「2つ」、肉料理は「3つ」がおおよそのめやすです。一日に主菜は、「5つ」をめやすに食べましょう。

## きゅうしほやく 給食のメニューをみてみましょう!

さわらの  
あんかけ  
主菜「2つ」

いそか  
磯香あえ  
副菜「1つ」

ごはん  
主食「1つ」

みそしる  
副菜「1つ」

(1、2年生の場合)

6月16日(土)～17日(日)

# 食育&復興支援フェスティバル横浜が 開催されました

内閣府の主催で～伝えよう「食」の楽しさ、うれしさ、喜びを～というテーマのもとに、パシフィコ横浜をメイン会場にして行われました。横浜市立本町小学校では、横浜市の学校給食の試食コーナーが設けられ、横浜開港150周年の時に、給食で実際に提供されたメニューを600名の皆様に食べていただきました。



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O157やO111、カンピロバクターといった食中毒菌が生肉に付いている可能性が高く、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。また、腸管出血性大腸菌は感染力が強く、家庭内で二次感染することもあるので注意が必要です。

飲食店では牛レバ刺しは禁止されました。ユッケや牛刺しを提供できるお店も、市内には現時点ではありませんので、ご注意ください!

### 予防方法

- ① 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・まな板は洗浄する!
- ④ 焼き肉の時は肉を焼く時と口に運ぶ時の箸を使い分ける!  
(専用のトングを使いましょう)