

教おしに食しょく育いく

Dietary Education Book

14

食育推進計画
食育だより
2012年11月発行

ちゅうがっこう
中学校における
しょく
かん
食しょくにかんする
しどう
指導



よこはま
横浜F・マリノス
どくしんりょう
ちようしょく
独身寮の朝食

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

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



©Y.F.MARINOS/SCBF

よこはまし げんざい めい えいようやうめい しょうがっこう はいち
 横浜市では現在60名の栄養教諭が小学校に配置され、
 小中連携のもと各中学校区で、生徒の実態に沿った食育支援が行われています。
 ちゅうがっこう む しょうくいくだよ はっこう ぐ
 中学校向けの食育便りを発行している区もあります。

ちゅうがっこう
 中学校における

食に関する指導



しよく かん しょう
 やこうちゅうがっこう ねんざい
 矢向中学校1年生
 家庭科での
 授業



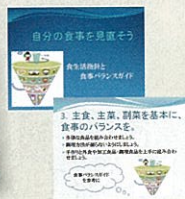
しよくぶんや しよくひん えろ かつ かんが なか
 食分野で、「食品の選び方を考えよう」の中から
 かこうしよくひん ちさんちしよく じゆきょう おこな
 加工食品・地産地消についてふれ、授業を行いました。

み てんかぶつ つか
 おいしく見せるために添加物が使われている
 こともあります。



よこはまし たはた じゅうたく じゅうたく あいだ
 横浜市では、田畑が住宅と住宅の間にある
 おお ていのうやく
 ところが多いため、低農薬のものがつられてい
 ちさんちしよく し かつよう
 ます。地産地消のよさを知り、活用しましょう。

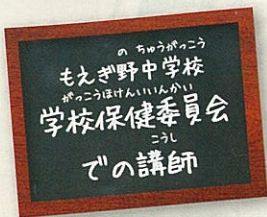
へいらくちゅうがっこう ねんざい
 平楽中学校3年生
 保健学習での
 授業



しよくせいかつしん しよくじ かつよう
 食生活指針と食事バランスガイドの活用
 のしかた てづく きょうざい
 仕方について、パワーポイントや手作りの教材
 つか じゆきょう おこな
 を使って授業を行いました。



せいと かせ なか
 生徒たちはふり返りの中で、「なかなかバラ
 ンス良く食事をするのは難しいけれど、
 よ しよくじ むすか
 やさい ふくさい しよくじ たの と
 野菜の副菜が食事を楽しみながら取れたら
 おも かんそう
 よいと思う。」と感想を述べていました。



食事の大切さを見直そう

ちようしょく けんこう

～朝食は健康のスタート～

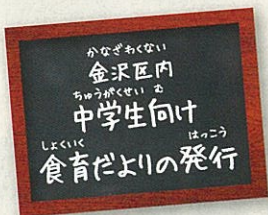
えいようきようゆ ちようしょく たいせつ き さんしょく しょくひんぐん
 栄養教諭から朝食の大切さについて聞き、三色の食品群を
 そろえて、パン、ご飯にあう献立を考えました。



なつやす しょくせいかつ い しょくじ
 夏休みの食生活に生かせるよう、食事バランス
 ガイドを使って、実際にコンビニエンスストアの
 商品を見せながら一回に食べる量を指導しました。

おにぎりだったら
こ
2〜3個

サラダだったら
これくらい



ちゅうがくせい からだ おお せいちよう じき いっしょう なか
 中学生は、体が大きく成長する時期です。一生の中でも
 おお えいよう ひつよう しょく たいせつ こころゆた
 多くの栄養を必要とします。「食」を大切に、心豊かな
 しょくせいかつ おく ねが かなざわく えいようきようゆ めい
 食生活を送ってほしいと願い、金沢区の栄養教諭4名が
 しょくいく はっこう
 「食育だより」を発行しています。



● 中学生向けの内容を盛り込んでいます。

■ 部活(運動)の後の食事

筋肉の疲労回復に、炭水化物やクエン酸の多い食品を
 とりましょう。

炭水化物…ご飯・パン・もちなど

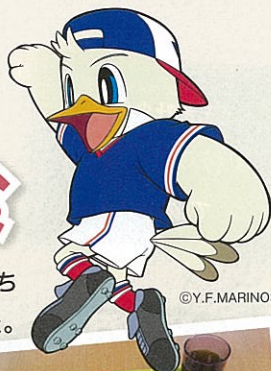
クエン酸…酸味のある果物(かんきつ系のオレンジなど)

100%オレンジジュースでも効果があります。

よこはま
横浜F・マリノス
どくしんりよう

ちょうしよく

独身寮の朝食



©Y.F.MARINOS/SCBF

ことし がつ たいほう どくしんりよう かんせい どくしん せんしゅ
今年7月に待望の独身寮が完成しました。独身の選手たち

はバランスのとれた朝食が食べられるようになりました。

今回はその独身寮の朝食をご紹介します。



基本的な食事メニュー

① 主食

ご飯とパンがあり各自で選んで食べます。

② 副菜

野菜を使ったメニューです。
(いんげんのおひたし、大根とひき肉のあんかけ、マカロニサラダ)

③ 主菜

- 卵をメインに使ったメニュー
(目玉焼き、オムレツ、スクランブルエッグなど)
- 魚をメインに使ったメニュー
(焼き魚、煮魚など)

④ 汁物

味噌汁やスープがあります。

⑤ フルーツ

いろいろなフルーツを毎日食べます。

⑥ 乳製品

牛乳、ヨーグルトを食べます。

①～⑥をそろえて食べます。



*選手によっては、朝が苦手とたくさん量を食べられない選手もいるようですが、写真のような量は必ず食べます。もっと多く食べる選手は、ご飯や味噌汁のお代りをします。練習は朝10時からはじまるため、バランスの良い朝食が大切です。皆さんも参考にしましょう。

せんしゆ せんしゆ あす かんりにん き
プロ選手、ユース選手を預かる管理人に聞きました。

? **大変な事はなんですか？**

●「栄養を考えてバランス良く食べてもらいたい」「怪我をしないようにしてほしい」「病気もしいでほしい」ので食事は非常に気を使います。

●食事メニューは管理栄養士が作ったメニューです。好き嫌いがなく全部食べる選手もいますが、好き嫌いがあり食べるのに苦労している選手もいます。でもみんな残さず食べています。プロ選手ですから身体も大きくなってもらいたいで、沢山食べてもらいたいと思っています。*中には量も少ない選手もいるそうです。



くまがい せんしゆ き
熊谷アンドリュウ選手に聞きました。

? **食事でごをつけている事はなんですか？**

●バランス良く何でも食べることです。「怪我をしない身体を作らなくてはいけない」「当たり負けしない身体を作る」ためにも大切です。そのために、寮での朝食、夕食、クラブハウスでの昼食でバランス良く食べることに、食べる量も多くするようにしています。プロとしてまだまだ成長したいので、プレーの上達も大切ですが、身体も丈夫で大きくするために食事をしっかり取りたいと思います。(世界と戦って改めて感じました) *熊谷選手は、現在U-19日本代表です。



広告

こころ、はずむ、おいしさ。

エバラ

×

Yokohama F Marinos

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」を使って 栄養バランスのとれた食生活を!!

食事バランスガイドの料理区分ごとにいろいろなはたらきがあります。元気で丈夫な体をつくるためには、バランスよく組み合わせることが大切です。

主食 ごはん、パン、麺

1日のめやす量:5~7つ

おもな栄養素:炭水化物

はたらき:体を動かすエネルギーのもと

副菜

野菜、いも、きのこ、海藻料理
豆類(大豆をのぞく)

1日のめやす量:5~6つ

おもな栄養素:ビタミン、ミネラル、
食物繊維

はたらき:体の調子を整える

主菜

肉、魚、卵、大豆料理

1日のめやす量:3~5つ

おもな栄養素:たんぱく質

はたらき:体(血や筋肉)をつくるもと

果物

1日のめやす量:2つ

おもな栄養素:ビタミン、カリウム

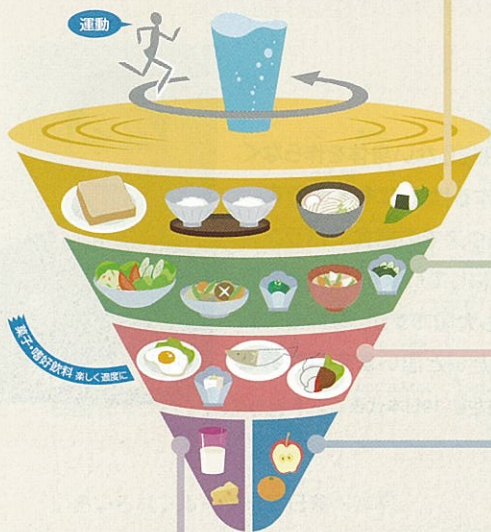
はたらき:体の調子をととのえる

牛乳・乳製品

1日のめやす量:2つ

おもな栄養素:カルシウム

はたらき:体(丈夫な骨や歯)をつくるもと



1日にどのくらい食べるとよいのでしょうか!

主食

主食の「1つ」はコンビニエンスストアのおにぎり1個または食パン1枚分(6枚切)です。めん料理1人前は「2つ」分に相当。

副菜

副菜のめやすとなる「1つ」は小鉢1皿分。めやすとして野菜70グラム分です。野菜の量が多い野菜炒めや芋の煮っころがしは、小鉢で何皿分になるか考えて「2つ」「3つ」と数えます。(一日あたりのめやす量)

6~9歳の子 活動量の低い女性・高齢者の女性	ほとんどの女性 活動量の低い男性・高齢者の男性	12歳以上の ほとんどの男性
5~6つ(SV)	5~6つ(SV)	6~7つ(SV)

1つ分



野菜サラダ



きゅうりと
わかめの酢の物



具だくさん味噌汁



きのこソテー



ほうれん草のお浸し



ひじきの煮物



煮豆

2つ分



野菜の煮物



野菜炒め



芋の煮っころがし

主菜

主菜の「1つ」は卵1個の料理や納豆1パック分です。魚料理は1人前「2つ」分くらい。肉料理は1人前「3つ」分くらいです。

給食ではいろいろな形で副菜を取り入れています!



給食でも副菜



キャベツサラダ



コーンサラダ



磯香あえ



やさいスープ



甘酢あえ



ひじきごはんの具



みそ汁



沢煮椀



たまごスープ

がっこう
学校における
しょくいん
食育シンポジウム2012が
かいさい
開催されました。



きちょうこうえん たかきけんこうふくしだいがくきょうじゅ きむら みちよ せんせい
基調講演では、高崎健康福祉大学教授 木村典代先生から

「スポーツと栄養」～発達段階に応じた食育～という内容でお話をいただきました。

しんたいそせい たいしや
1. 身体組成とエネルギー代謝

- エネルギー消費量→運動の強度×時間×体重
- エネルギー摂取量→基礎代謝基準値×体重×身体活動レベル(PAL)+エネルギー蓄積量

たいじゆうそうか たいじぼうりつそうか ひまん しょうひ りょう せっしゅ りょう
体重増加・体脂肪率増加・肥満 …………… 「消費エネルギー量」 < 「摂取エネルギー量」
たいじゆうげんしょう たいじぼうりつげんしょう しょうひ りょう せっしゅ りょう
体重減少・体脂肪率減少・やせ …………… 「消費エネルギー量」 > 「摂取エネルギー量」

たんすいかぶつ じきゅうりよく
2. 炭水化物と持久力

しあひちやくご たいじしゅう
試合直後は、体重1キログラムあたり1グラムの炭水化物を!
ごはん1杯・パン2枚(6枚切)・スパゲティ1人前(200g)
そして…持久力維持のために翌日までに摂りたい炭水化物の量



ごはん: 7~12杯分

パン: 14~24枚分

スパゲティ: 7~12人前

からだ しつせつしゅ
3. 身体づくりとたんぱく質摂取

いちにちと りょうしつ しつ
一日に摂りたい良質たんぱく質



あさ なつどう や ぎかな しょうじゅう
朝: 納豆・焼き魚・牛乳

ひる おやこどん
昼: 親子丼・ヨーグルト

よる にくどうふ しょうじゅう
夜: 肉豆腐・牛乳

しょうがい
4. スポーツ障害



ひんけつたいさく しょうじょ と かた
◇貧血対策 → 食事の摂り方3つのポイント

たんぱく源 + 緑黄色野菜 + 果物

こっせつふぼう ほわ ちようやくどうろ しばせ あた
◇骨折予防 → 骨に(跳躍等により)刺激を与えること
●適度な体重を維持すること
●骨の材料を入れること

せんしゅ しょくじ きほん
5. スポーツ選手の食事の基本

まいしょく さら
毎食、6皿そろえましょう!

しゅしょく ふくさい ふくさい +
主食 + 副菜 + 副菜

しゅさい くだもの にゅうせいひん
主菜 + 果物 + 乳製品

