

# 教おし育い食しょく

Dietary Education Book

17

食育推進計画  
食育だより  
2013年11月発行

とくべつしえんがっこう こうとうぶ こうとうがっこう とりぐみ  
特別支援学校高等部・高等学校での取組

## 食しょくにかん関かんする 指しどう導どう



よこはま  
横浜F・マリノスの食堂

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。

おもにエネルギーのもとになる  
黄色さいいろのグループの  
食べ物ものについて知ろう!



©Y.F.MARINOS/SCBF

とくべつしえんがっこう こうとうぶ こうとうがっこう とりぐみ  
特別支援学校高等部・高等学校での取組

しよく

かん

しどう

# 食に関する指導



よこほましりつ こうなんだい とくべつしえんがっこう ほうこく  
横浜市立港南台ひの特別支援学校からの報告

こうない はたけ わんかん とお  
校内の畑で年間を通してい  
ろいろな野菜を作っています。  
学校祭では畑で採れた大根  
などを販売しています。



やさい なまえ とくちよう せいちよう  
野菜の名前や特徴、成長の  
ようすに関心をもつことをね  
らいとしています。

しよくじ さいごう おい  
レストランでの食事は、最高に美味しい!!



こうがいがくしゅう なか いんしよくてん しよくしたいいん しよくじ  
校外学習の中で飲食店での食事体験をしています。食事の  
マナーや会計の仕方なども学びます。

きゅうしよく つか  
給食で使うそらまめのさやむき  
授業も行います。食材に関心をも  
ち、食べる意欲を高めます。



よこほましりつ ほんごう とくべつしえんがっこう ほうこく  
横浜市立本郷特別支援学校からの報告

そうこうがくしゅう じゆぎょう こうとうぶ わん  
総合学習の授業のようす(高等部2年  
生)を紹介します。冬の季節、たくさ  
んの「みかん」が出回ります。いろいろ  
な種類のみかんを集め実際にさわったり、  
においをかいだり、試食をしたりして味  
覚の体験を積んでいます。生産地(鹿児  
島県)のビデオもみんなで見ました。



フルーツはみどりのなかま。  
さて、「みかん」は?



さて、どんな味かな…。



いちばんおお ばんべいゆ  
一番大きい晩白柚



かわ あつ み すく  
皮がとっても厚くて、実は少ないね。



ちょっとすっぱいよ。

とくべつしえんがっこう しよくいく じゆぎょう とお そつぎょうこ ちいししゃかい なか せいかつ  
特別支援学校では、「食育」の授業を通して、卒業後地域社会の中で生活するための  
経験を、少しずつ身につける練習をしています。食に関する学習は、給食、家庭科に限  
らず学校生活全般で考えて取り組んでいます。

よこはましりつ ひがしこうとうがっこう ほうこく  
 横浜市立東高等学校からの報告

ひがしこうとう ねんじ さんねんじ じぶん しんろ あ じゅぎょう えら  
 東高校では、2年次、3年次になると、自分の進路に合わせて授業が選べるようたく  
 さんの選択科目が用意されています。その中に、フードデザインという科目があり、そこで  
 は、たくさんの食に関する内容が取りあげられています。

こんかい かちく まいとし せいと たの こうしゅう せいようりょうり じゅこう  
 今回は、この科目で毎年生徒が楽しみにしているマナー講習(西洋料理)を受講する  
 ため横浜市内のホテルへ行ってきました。講師は、ホテルの方が務めてくださいました。



マナーは、周りの人を不快にさせ  
 ないために必要ですが、食を楽  
 しむことは、もっとも大事なこと  
 です。会話を楽しみながら、お召  
 し上がりください。

せき つ かた りょうり しゅるい りょうり  
 席への着き方、料理の種類、料理  
 の食べ方(ナイフやフォークの種  
 類、使い方、サイン)はもちろんの  
 こと、離席の仕方、テーブルセッ  
 ティングや、テーブルコーディネ  
 イトについても、詳しく教えてい  
 いただきました。



せいと かんそう  
 生徒の感想

- マナーを気にしながら講習を受けるのはとても緊張しましたが、実践することで頭だけ  
 なく体でも覚えることができたので、より今後に生かしていけると思いました。
- 事前学習で観たビデオでは正直、堅苦しい感じでしたが、当日ホテルで実際に  
 やってみるとそんなに堅苦しくなく、楽しみながら食べることができました。
- 高級ホテルに行って料理を食べるのは今回が初めてで、とても緊張しました。  
 けれども、ホテルの方々の温かな対応や楽しい雰囲気などで緊張もほぐれ、  
 とても充実した時間を過ごすことができました。



よこはま しょくどう  
**横浜F・マリノスの食堂**



©Y.F.MARINOS/SCBF

しあい ぜんじつ  
**～試合前日のメニュー～**

しあいぜんじつ つうじょう れんしゅう くら すこ ふか お れんしゅう  
 試合前日は、通常の練習に比べて少し負荷を落とした練習メニューとなり、リラックス  
 した状態で行います。(ボール回し、シュート練習、ミニゲームなど60分程度)リラックス  
 した状態といっても、練習を行っているので昼食はしっかり摂らなければいけません。  
 今回は、横浜F・マリノスの試合前日の「昼食」のメニューを紹介します。

めんるい さかな しゅるい えら た  
**① 麺類 ② 魚の2種類から選んで食べます。**

しゅるい えら はあい しゅよく なに た  
**この2種類を選んだ場合、主食は何を食べるのでしょうか？**



とりにく わふう  
**① 鶏肉とときのこの和風スパゲティー**

めんるい たんすいけいぶつ  
 \*麺類は炭水化物でエネルギーとなります。



まぐろ から  
**② マグロのソテーピリ辛ねぎソース**

しあいぜんじつ あぶら しよくじ しょうが じかん  
 \*試合前日は油っぽい食事は消化に時間がかかるため控えます。

こたえ: ①ご飯を食べる選手もいます。 ②ご飯を食べます。

**2013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ヶ所で行  
 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コーチと一緒にサッカーを楽しみましょう！

**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

知りたいことや疑問・質問にできる限りお答えします。

ふくさい まいにち しゅるいじゅんび  
副菜も毎日2種類準備をしています。



こまつな あ  
小松菜とコーンのじゃこ和え



にく  
そぼろ肉じゃが

しる じぶん えら  
フルーツ、サラダ、みそ汁などは自分で選びます



サラダ



フルーツ

ひる せつしゅ  
昼の摂取カロリーは、おおよそ1,300~1,500kcalになります。昼食の摂取カロリーは  
かなり多くなっています。それだけプロサッカー選手はたくさんの練習をしていることが  
わかるとおもいます。試合中にエネルギー切れを起こさないように、好き嫌いをなくす  
努力も選手はしています。

じぶん れんしゅう はつき しよくじ ひじょう たいせつ さんごう  
\*自分の練習してきたことを100%発揮するためには食事が非常に大切です。みんなも参考にしよう。  
(スポーツも勉強も同じです)

広告



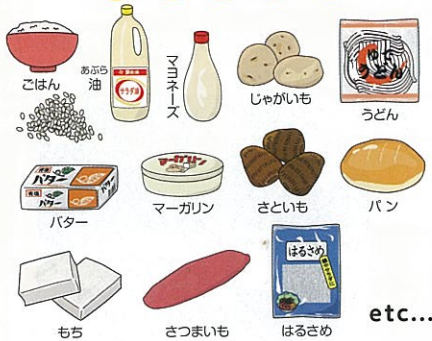
Yokohama F. Marinos



# おもにエネルギーのもとになる

## 黄色のグループの食べ物について知ろう!

### きいろのたべもの



米 ハ ハ ハ

黄色のグループの食品は、体の中でもおもに体を動かすエネルギーや体温を作りだすもとになります。米やパン、油やバターなど、炭水化物や脂質を多く含む食品がこのグループに分類されます。

今回はその中でも日本人の主食「米」についてスポットを当ててみました。「米」という字は「八十八」という文字から作られたといわれています。「米ができるまでには88回もの手間がかかる」という意味です。今は昔に比べて便利な機械もありますが、それでも、イネを育てて米を収穫するまでには、今でもたくさんの手間と時間がかかります。大切に育てられた米、大事に食べたいですね。

### 米の栄養

米は日本で自給できる数少ない穀物で、古くから私たち日本人の食事には欠かせないものでした。米には、体の中でエネルギーを作るでんぷんがたくさん含まれています。ごはんを食べると、そのエネルギーによって私たちの体や脳は活発に動くことができます。



## 世界中で食べられている米料理

米は炊くと「ごはん」に変身します。ごはんはそのまま食べるほかに、寿司などにも使います。日本のほかにも米をつくらしている国がたくさんあり、韓国のビビンバやスペインのパエリアのように、その国ならではの米の料理があります。



## 給食では米を主食にした 日本型食生活を推進しています。

7月の給食献立



### ※主食の量

活動量にもよりますが、中学生が一食に食べてほしい「ごはん」の量はだいたい250gです。コンビニエンスストアのおにぎり1個に使われているごはんの量がほぼ100gです。2個半位の量を目安に、主菜・副菜を組み合わせて一日三回しっかりと主食を食べましょう。



こうえきざいだんほうしん よこはまし がっこうきょうしゅくかい しゅよくいじきぎょう しょうかい  
**公益財団法人 横浜市学校給食会の食育事業を紹介します。**

おやこりょうりきょうしつ がつ ふつか  
**親子料理教室 8月2日**

よこはまさん やさい つか おやこ たの  
**横浜産の野菜とハマポークを使って親子で楽しく**  
 りょうり つく  
**料理を作りました。**



メニューは  
 ごはん・野菜の肉巻き・  
 なすの煮浸し・  
 とろろかんのスープ・牛乳かん



さんかしゃ かんそう  
**参加者の感想**

- 「たのしくおいしく参加でき、ぜひまた参加したい。」
- 「料理がとても美味しかった。」「だしの取り方が参考になった。」
- 「ぜひ家でも作ってみたい。」
- 「苦手な野菜も料理次第で食べられるようになるのがあった。」
- 「めっちゃおいしい。めっちゃうれしい。」

**こどもアドベンチャー**

がつ はつか にち きゅうしゅくかい しゅうし やく にん ひと き  
 8月20日21日に給食会で実施したイベントに約570人の人が来てくれました。  
 ここではこどもアドベンチャーで行ったクイズの一部を紹介します。

もんだい1 トマトの花は  
 どれでしょう?



1

2

3

もんだい3



げんき からだ  
 元気な体のために、  
 1日にとりたい野菜の量は  
 どのくらいでしょう?

1 50g

2 350g

3 850g

もんだい2 根っこを食べる野菜は  
 どれでしょう?



1

2

3

4

このページのQRコードを  
 スマホで読み取ると  
 詳しい情報が  
 見えます。