

## 都筑区食育のテーマ

「20年後に、都筑区の子どもたちが健全な食生活(食と生活)を送れることを目指す」

(区制20周年を記念し平成26年度に決定)

### 食育情報交換会とは?

区内の食育に携わる職員(保育施設、幼稚園、公立小学校、公立中学校、福祉保健センター)が連携し、「つながりのある食育」を目指して情報交換や各種取組を行っています。子どもだけでなく家族みんなが元気に過ごすことができるよう、生涯にわたる健康づくりを目指しています。



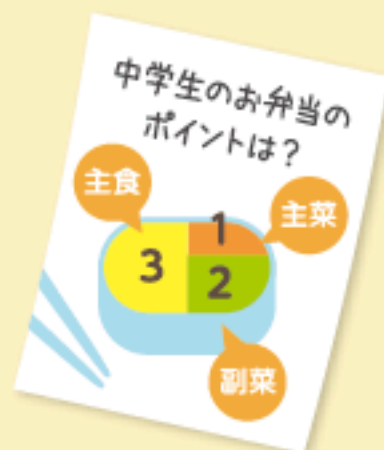
食育情報交換会中心メンバー

### 例えば、こんな取組をしています!

#### ■おたよりづくり

中学校からはお弁当について、小学校からは給食についての内容、等々。

中学校の先生からは小学校6年生へ、小学校の先生からは年長さんの保護者へおたよりを作りました。



#### ■健康講座開催

子どもたちの健康づくりは家族みんなの健康づくり。保育施設、幼稚園、小学校、中学校の先生が連携して、保護者向けの健康講座を開催しました。

# なりたい自分になるために

## ～ 早寝・早起き・朝ごはん ～



夢や希望をかなえるためには、「健康」で「元気」であることがたいせつです。まずは「朝ごはん」を毎日食べて元気な1日をスタートさせましょう!





# 朝ごはんを食べよう!!

## 元気のもと朝ごはんから

### すっきりお目覚め

エネルギー補給により脳が目覚め、頭がはっきりして集中力が高まります。

### 勉強も運動も効率アップ

睡眠中に下がった体温が上がり、午前中の活動を支えます。

### 排便習慣で腸もすっきり

胃腸が刺激を受けて、動きやすくなり、排便のリズムが整います。

### 太りにくいからだに

朝ごはん習慣を身につけることで生活リズムが整い、肥満予防につながります。

## バランスのよい食事を目指そう!

朝ごはんはもちろん、バランスのよい食事の基本は主食、主菜、副菜をそろえることからです。さらに1日の中で牛乳・乳製品や果物を取り入れましょう。

### < バランスのよい食事例 >



**STEP 3** かなりの朝ごはん  
主食・主菜・副菜がそろった食事

**STEP 4** ばっちり朝ごはん  
主食・主菜・副菜・具たくさんの汁物がそろった食事

簡単に  
STEP UP!

前日からの味噌汁準備! お茶のポットで出汁作り!  
ポットに出汁パックを入れて、一晩冷蔵庫で寝かす。  
おいしい出汁の出来上がり!



## 目指そう! ばっちり朝ごはん! アレンジたくさんキャベツサラダ



**【材料 (4人分)】**  
 キャベツ ..... 1/4個  
 酢 ..... 大さじ2杯  
 砂糖 ..... 小さじ1杯  
 塩 ..... ひとつまみ  
 黒こしょう ..... 少々

にんじんやコーン、小松菜などを使って彩りピクルスに変身! 市販の甘酢を使うと更に時短になります

**【作り方】**  
 ① キャベツを洗い、千切りにします。  
 ② キャベツをかためにゆで、冷まします。  
 ③ キャベツに塩を振り、水気をしぼります。  
 ④ 分量の酢と砂糖、塩で甘酢を作り、よく冷やします。  
 ⑤ キャベツに甘酢を加え調味し、最後にこしょうを入れ、あえます。



朝食に限らず、乳製品や果物は、1日に1回はとりましょう。



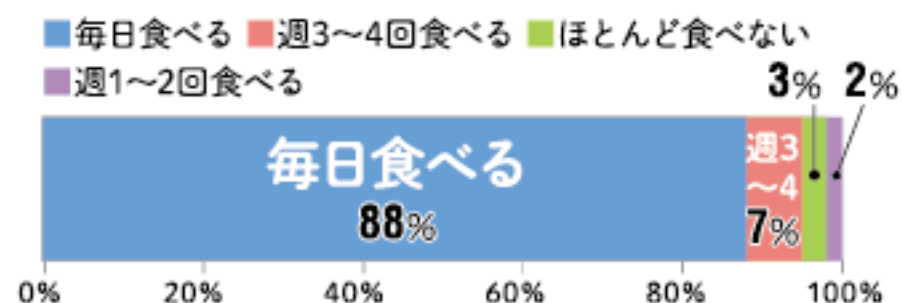


どんな朝食を食べてる？

# 都筑区の中学生に聞きました!

※都筑区内全公立中学校 集計:5706人(平成29年度調査)

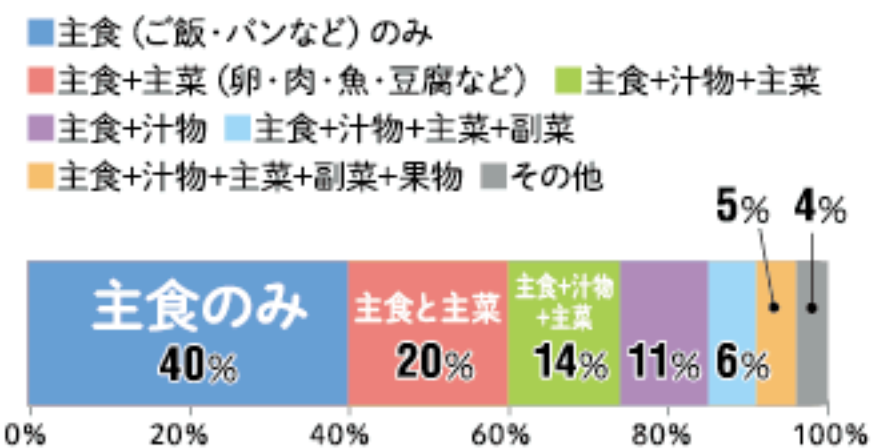
## Q 平日、朝食は毎日食べますか?



朝食を毎日食べている生徒は88%です。残りの12%の生徒が「時間がない」「食欲がない」などの理由で毎日食べていない状況でした。生活リズムも朝食の欠食に大きく関わっているようです。



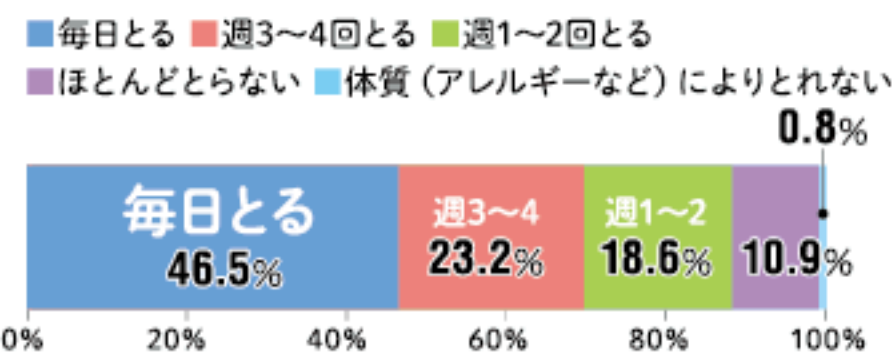
## Q 平日の朝食で食べているもので、最も近いものを1つ選んでください。



朝食の大切さを認識しているものの、実際の朝食の内容を聞くと「主食のみ」が40%でした。栄養バランスを整えるためにまずは、今の朝食「プラス1(ワン)」を目指すことが大切です。



## Q 平日、牛乳や乳製品をとる頻度はどれくらいですか?



小学校では給食で飲んでいた牛乳を中学生になると、毎日飲む生徒が減っています。将来に向けて、カルシウムをしっかりとって、骨貯金をふやしてほしいです。



# 横濱元町 霧笛楼総料理長 今平茂シェフからのメッセージ



## 食育は、毎日の積み重ね

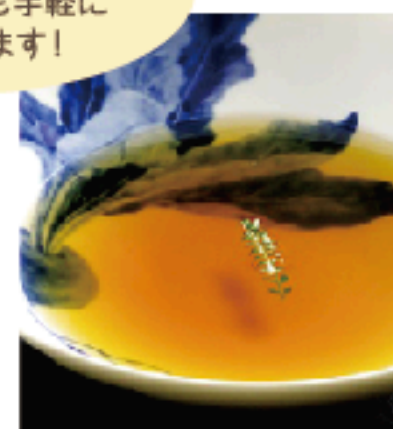
私は自身の経験からも“続けること”がとても大切なことだと考えています。子どもたちにも簡単に諦めない心をもってほしい、達成したときの喜びを感じてほしいと思っています。今すぐには変えられないことも、毎日少しずつ意識することでよい食習慣が身につきます。できることからがんばって取り組んでいきましょう!

休日に作って冷凍すれば、忙しい朝でも手軽に活用できます!

## 家庭でも作れるフレンチの味「鶏肉のやさしいコンソメスープ」

### 【材料】

|      |      |          |      |
|------|------|----------|------|
| 鶏もも肉 | 300g | にんにく     | 1/2片 |
| たまねぎ | 150g | ローリエ     | 小1枚  |
| にんじん | 50g  | 岩塩、黒こしょう | 適量   |
| セロリ  | 50g  | 水(浄水)    | 2L   |
| トマト  | 50g  |          |      |



### 【作り方】

- 鶏もも肉の皮、脂、血管を取り除き、薄く(1時間で仕上げるため)小間切りにします。たまねぎ、にんじん、セロリはそれぞれ皮をむき、できる限り薄くスライスします。
- 鍋に水を入れ、①とともに火にかけます。始めは強火にかけて沸騰したら弱火にし、アクを取ります。
- 粗くカットしたトマト、塩、こしょう、ローリエ、にんにくを加えて1時間ほどフツフツと優しく煮ます。
- 1時間ほど置き(浸透圧で味をまとめるため)、クッキングペーパーで静かにこします。(仕上がりは約800mlで冷凍保存可能です。)

## コンソメスープをこした後に残った野菜や肉が変身! 「横濱元町 霧笛楼 特製まかない飯」

### 【材料(2人分)】

|            |       |    |      |
|------------|-------|----|------|
| 残った野菜と鶏肉   | 200g  | 醤油 | 10ml |
| 鶏肉のコンソメスープ | 20ml  | 砂糖 | 5g   |
| ごはん        | 2人分   | 卵  | 2個   |
| 一番だし       | 100ml |    |      |

### 【作り方】

残った野菜と鶏肉に一番だしと鶏肉のコンソメスープ、醤油、砂糖を加え卵でとじ、ごはんの上のせませます。



横浜市のクックパッドでもシェフのレシピを紹介しています!

横浜市の公式キッチン「さつま芋のガレット見立て」いろいろな野菜を入れて、ぜひ挑戦してみてください。





STEP UP!

# 朝ごはんレシピ

みなさんはどのような朝ごはんを食べていますか?



STEP 1

## とりあえず朝ごはん

主食(ご飯・パン・麺類)や飲み物(牛乳・ジュース)または果物のみ



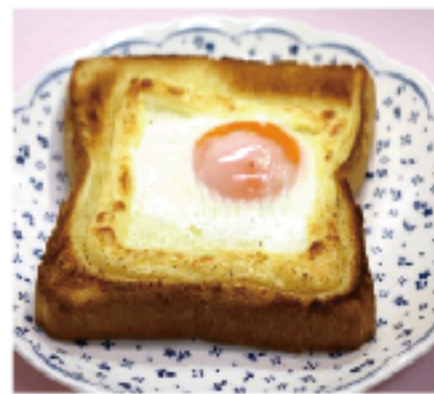
STEP 2

## なんとか朝ごはん

主食・主菜がそろった食事

### 1品加えてステップアップ! 目玉トースト

STEP2 レシピ



調理時間.....6分  
エネルギー.....379kcal  
食塩相当量.....1.5g

#### 【材料(1人分)】

食パン(6枚切り).....1枚  
卵.....1個  
マヨネーズ.....適量

とろけるチーズやコーン、野菜を加えてさらにステップアップ!

#### 【作り方】

- ①食パンの耳の内側に沿ってマヨネーズをぐるっと1周しぼります。
  - ②①で作ったマヨネーズの枠の内側に卵を割り入れ、トースターでお好みの焼き加減に焼いて出来上がり!
- ※ベーコンやチーズも一緒に乗せて焼いたり、大人はマスタードを塗っても。マヨネーズのおかげで卵がパンからはみ出しません。

STEP UP!

### スチームケースで簡単! オムレツ

STEP1(主食)にプラスしてSTEP3に!



#### 【材料(1人分)】

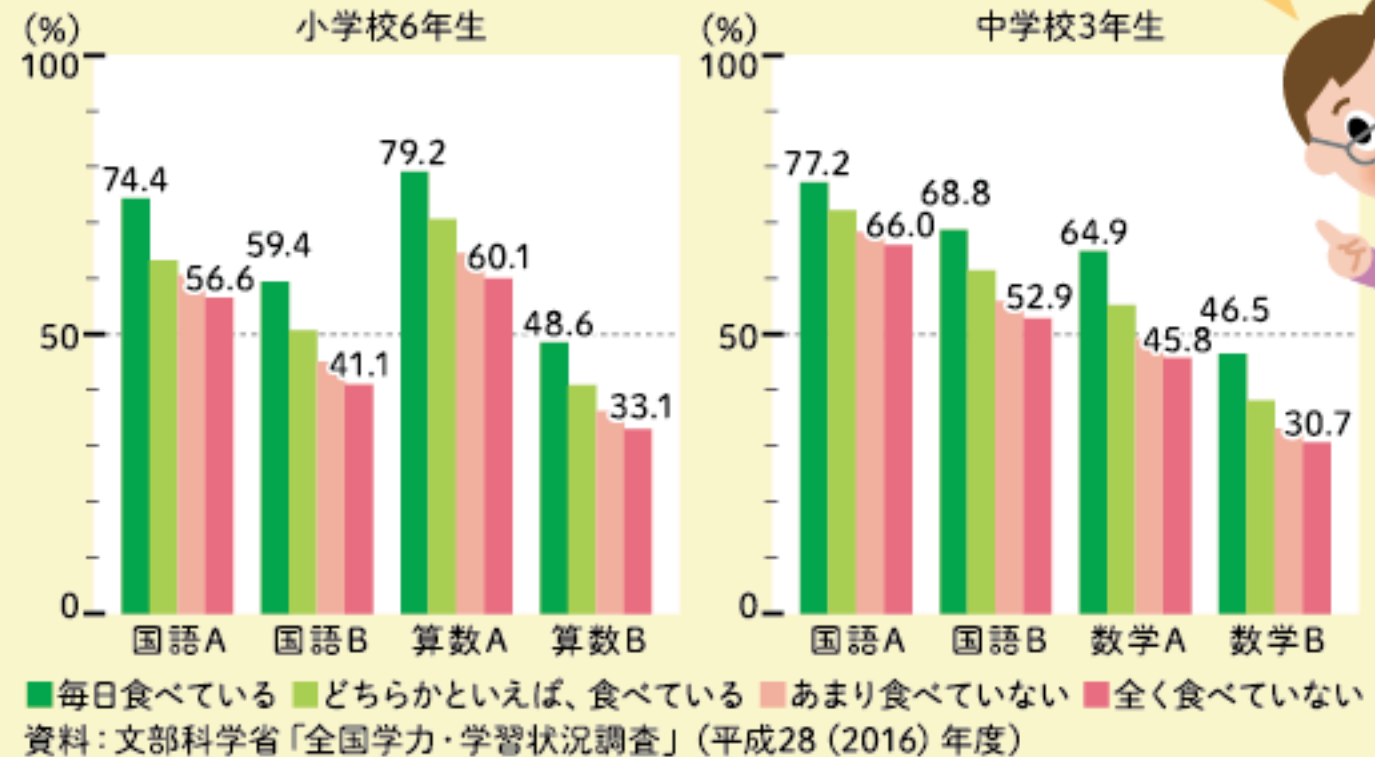
卵.....1個  
塩・こしょう.....適量  
バター.....適量  
冷凍ほうれん草やトマト.....適量

#### 【作り方】

- ① ケースに卵を割り入れ溶きほぐし、バター・塩・こしょうを入れます。
- ② お好みの冷凍野菜やトマトを入れ、蓋をしてレンジで1分~1分半加熱します。

### 朝食の摂取と学力との関係

【朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係】



朝食を毎日食べている児童、生徒の方が、平均正答率が高い!



### 生活リズムが大切

