

教し育く食じ育く

Dietary Education Book

20

食育推進計画
食育だより
2014年11月号

食じにく関るする

指し導ど



横浜F・マリノス選手の
1週間の生活リズム



横浜F・マリノスは
横浜市の食育を
応援しています。

バランスのよい
朝食をとろう!



©Y.F. MARINOS/SCBF

横浜市教育委員会・(公財)よこはま学校食育財団

食に関する指導

横浜市では、6つの食育の目標を定め、食に関する指導を行っています。今回は、その中から①食の重要性、②心身の健康の目標をもとに行われた活動を紹介します。



① 食の重要性

「食の重要性」では、食べ物に、興味・関心をもったり、三食規則正しく食事をとることの大切さを知ったり、楽しく食事をするのが、人と人とのつながりを深め、豊かな食生活につながる事が分かるような活動を行います。

☆上菅田特別支援学校、生活での取り組み☆

そらまめの さやむき体験

そらまめのさやむきを通して、感触や匂いを楽しみながら、食べ物に対する興味・関心を高めることをわらいに行いました。また、児童生徒が育てたそらまめも一部給食に使用して、みんなでおいしくいただきました。



みんなでたくさん
そらまめのさやむきを
します。



じょうずにゆびを
使ってそらまめを
取り出しました。



みんなで作った
そらまめを給食室に
運びに行きました。



みんなで作った
給食がおいしく
いただきました。



☆山元小学校、家庭科での取り組み☆

朝ごはんって 大事だね!

朝ごはんを食べることで、どんな効果があるか、朝ごはんと学習の関係などを具体的に学びました。



② 心身の健康

「心身の健康」では、健康に過ごすことを意識しているいろいろな食べ物を好き嫌いせずに食べようしたり、食品の三つの量が分かり栄養バランスのとれた食事の大切さが分かったり、食事が体に及ぼす影響や食品をバランスよく組み合わせて食べることの大切さを理解して、1食分の食事を考えられるような活動を行っています。

☆ 日吉台小学校、家庭科での取り組み ☆

弁当づくりのポイント



中学校から始まる弁当づくりの栄養バランスや量について考える学習をしています。実際の市販の弁当と手作り弁当の比較をするなど児童が興味を持てる工夫をしています。

☆ 日吉台小学校、特別活動での取り組み ☆

噛むって大切だね!



噛む音に聴くから、「ごめかみ」って言うんだね。

噛むと、どんな良いことがあるか話し合いました。



大豆とゼリーを食べ比べて、飲み込むまでの噛む回数を数えます。噛むことの大切さを考え、体に良いことがいっぱいあることを学習しました。

噛むことは…

歯やおこを強くする、歯並びをよくする、消化を助ける、味がよくわかる、脳の働きをよくするなど体に良いことがたくさんあります。

よこはま
横浜F・マリノス
トップ選手の
1週間の生活リズム



GYM MARI NO SCOT

リーガーはどの様な1週間を過ごしているのでしょうか？

お正月
月曜日

～ OFF(おやすみ) ～

※お正月に試合が入ってきた場合は、OFFが数日延長される場合があります

あけふ
火曜日

10時から練習

休み明けなので、ランニングなど走る練習が多い(フィジカルトレーニング)

すいせい
水曜日

練習前にミーティング(次の対戦相手の特徴、弱点などを映像で研究)

ボールを使った練習(ミーティングでの内容をいかして)

- ①グループでの練習(5、6人でのパス回しなど)
- ②チームでの練習(約束事などの確認をしながら練習)

もくろ
木曜日

練習前にミーティング(次の対戦相手へのチームの戦い方の確認)

ボールを使った練習(グループで行う)

- ①次の対戦相手を意識した紅白戦
- ②シュート練習

きんねい
金曜日

試合前日なので軽い練習

ミニゲームやシュート練習

※アウェイ(対戦相手の競技場での試合)の場合は前日の夕方に移動(飛行機や新幹線、チームバス)



2014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・東山町・リーフスタジアム)と横浜質町(遠鉄・大和町(横浜))の6ヶ所で下記基本方針の下、活動を行っています。

マリノス フットボールアカデミー基本方針

- ① 光栄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出来る様にする。
- 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、お子様自身にも(社会性・協調性)を育て、生活の場や習習会等につなげることをサポートします。サッカー未経験な男子選手や女子選手も大歓迎です。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!

連絡先
 ● 本部(横浜) Tel.045-277-2313
 ● 二俣川 Tel.045-369-7095
 ● 東山町 Tel.045-248-8335
 ● 遠鉄 Tel.045-665-7901
 ● 大和町 Tel.045-277-8822
 ● 伊豆スカイライン Tel.045-277-2313

問い合わせや募集、参加に
 できる限りお応じます。



リーグの試合 ・ホームゲームの場合

土曜日

- ① クラブハウスに集合して食事
- ② 出発前 ▶ メンバー全員でミーティング (対戦相手について)
- ③ 出発 ▶ チームバスにて
- ④ 試合 ▶ 試合終了後は、スタジアムで解散

日曜日

- ・ 前日に試合を行った選手はクールダウン(軽いランニングやストレッチ、マッサージを行う)
- ・ メンバーに入っても出場しなかった選手とメンバー外の選手は、練習試合を行う

春選手に聞きました!



Q 試合で100%の力を出し切るために食事で気をつけていることは何でしょうか?

小学生から高校生まで

毎年、管理栄養士に栄養についての話は聞いていました。自分がプロになるためには身体を作らなければいけないと実感し次の事に注意していました。

身体を大きくしたかったけど、たくさん食べていました。1時だけは食べ過ぎたこともありましたが、ここは注意してがんばり!

- ① バランス良く食べる。
※好き嫌いせずに何でも食べる
- ② お菓子や甘いものは食べない。
- ③ 1回の食事の量もたくさん食べる。
- ④ おむすびを持っていき練習後に食べる。
※練習後の回復のために食べていた

プロになってから

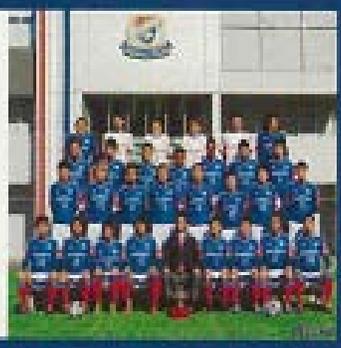
高校卒業後、意図のプロになりましたが、この世界で生きていくにはまだまだ身体を大きくしなければいけないと実感し、食事の後に栄養補助食品を買うようになりました。但し注意が必要で、まず、3食好き嫌いをなく食べることが優先です。プロになって栄養補助食品を使うにはいいと思います。

まだまだ身体が大きくなる年なので、朝・昼・晩の食事をしっかり食べましょう。試合で100%力を出すためには、普段の食事を好き嫌いなく食べることが大切です。皆さんも自分の事を管理するときに食事に注意しましょう!

広告



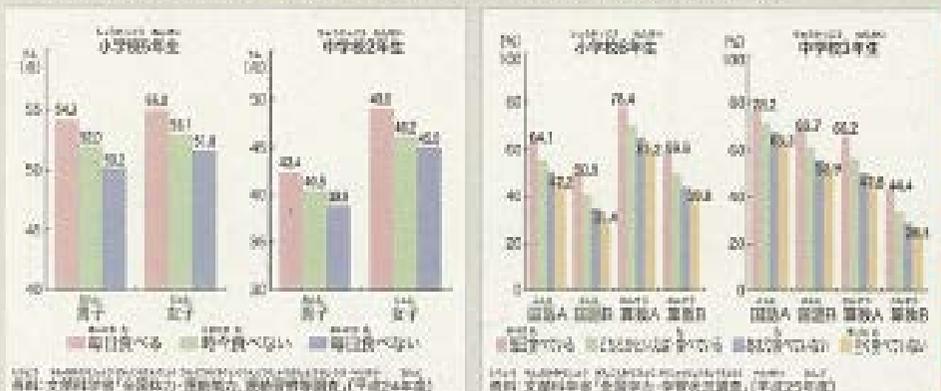
Yokohama F. Marinos





バランスのよい朝食をとろう!

朝食は一日の活動力のもとになる食事です。最近の調査結果でも朝食を毎日食べる児童生徒と食べないことがある児童生徒では体力や学力に大きく差が出るが示されました。



資料1 文部科学省「全国学力・運動習慣等調査」(平成24年度) 資料2 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成25年度)

皆さんも生活リズムを整え、元気に学校生活を送るために、バランスのよい朝食で一日をスタートさせましょう。

♪自分でつくろうバランス朝ごはん♪

きのこと豆腐のあんかけ丼

しょうがが入って寒い冬に体の温まる簡単丼



材料	分量(一人分)
えのき	あわせて100g
しめじ	
まいたけ	
ねぎ	1/4本
豆腐	1/2丁
ごはん	適量
めんつゆ	大さじ2
水	大さじ4
片栗粉	小さじ1
しょうが	少々

作り方

1. ねぎは斜めに薄く、豆腐は1cm厚さに切り、きのこ類は石づきをとって一口大に切る。
2. めんつゆと水ときのこを鍋に入れ中火にかけ火が通ったらねぎと豆腐を加える。
3. 豆腐が温まったら片栗粉を水で溶いて入れ、とろみがつくまで煮ておろししょうがを入れる。
4. ごはんの上ののせて出来上がり。

レンジで作る 簡単チーズリゾット

電子レンジで
簡単に
作れる



材料	分量(一人分)
ごはん	茶碗1杯分
スープの素	1/2個
水	50ml
ウィンナー	2本
たまねぎ	中1/6個
小松菜	1株
とろけるスライスチーズ	1枚

作り方

1. ウィナーは1cm幅に切る。たまねぎは5mm角のみじん切りにする。小松菜は2cm幅に切る。
2. 深めの耐熱皿に、スープの素・水・たまねぎ・小松菜・ウィンナー・ごはんの順に入れる。
3. レンジで4分加熱する。
4. スライスチーズをのせて、よくかき混ぜたら出来上がり。

野菜入り ホットケーキ

オーブントースターで
簡単に作れるよ!



材料	分量(15×20cmバット1枚分)
ホットケーキミックス	200g
ミックスベジタブル	大さじ4
豆乳(又は牛乳)	150ml
卵	1個
ウィンナー	6本

作り方

1. ウィナーは2cm幅に切る。
2. ホットケーキミックスに卵と豆乳を加えてよく混ぜる。
3. ミックスベジタブル・ウィンナーを加えてざっくり混ぜたら、オープンシートを敷いたバットに平たく流し入れ、オーブントースターで10分位焼く。
4. 周りが固まっていたら、バットから取り出し、シートのままさらに5分くらい焼く。楊枝を刺してみて何もついてこなければOK。
5. 四角に切り分けて出来上がり。

公益財団法人 よこはま学校食育財団の夏の食育事業を紹介します。

親子料理教室

7月30日・31日

横浜産の野菜「トマト」「なす」「ピーマン」「おくら」「キャベツ」「たまねぎ」と「はまぼく」を使用し、親子で楽しく料理しました。

【参加者の感想】

親子で一緒に作ることで、楽しい思い出ができました。

トマトピーマンがおいしかったです。

【献立】

ごはん・手作りシウマイ・お干し・かいてんご・かき揚げ・おしゃもじ・なすおろしのかき揚げ・トマトゼリー



食育講演会と食育イベント

8月1日

基本的な知識と子どもや保護者に寄り添った食事内容についてお話を伺い、イベントレナーの使い方も教えていただきました。「食育イベント」では、紙芝居(早寝早起き絵本)、折り紙(夏の野菜)、クイズ(野菜のおなか・背中)、カルタ(食育カルタ)等を楽しみました。

講演会

【食物アレルギーについて】



横浜国大 環境健康学 教授 藤原 美穂 氏による講演

食育イベント



子どもアドベンチャー

8月19日・20日

よこはま学校食育財団では「もっと知りたい! 食食のこと食べものごと!」をテーマに「魚の話」のプレゼンテーションと「調理器具を使ってみよう!」といった体験型イベント等を行い、約500人の方が参加されました。



寒い季節にもおいしく 冬のお弁当作りのポイント!

- 冷めてもおいしく食べられるように食材を工夫する。
動物性の脂肪(バターやチーズ)は、冷めると固まって食味が悪くなるので、使用を避ける。
- 季節の野菜(冬野菜)を取り入れて、体の中からあたためる。
根菜系野菜(ほうれん草、小松菜)や根菜類(だいこん、にんじん、ごぼうなど)を使った料理を取り入れる。
- 温かい汁物で体をあたためる。
スープジャーや保温性のある入れ物を使い、凍らせたスープやみそ汁等を取り入れる。

ノロウイルスにご用心!

ノロウイルスに感染すると、1~2日の潜伏期間の後、下痢、おう吐、発熱などの症状が見られます。

予防方法

- 食事や調理の前、帰宅時、トイレやおむつ交換の後などは石けんでしっかり手を洗いましょう。
- 加熱調理をする食品は中心部までしっかり加熱しましょう。
- 調理器具は煮沸や塩素系漂白剤でしっかり消毒しましょう。

ノロウイルスの消毒には、必ず塩素系漂白剤(成分:次亜塩素酸ナトリウム)を使用しましょう。(アルコールや酸性石けんは効果がありません)また、感染した人のおう吐物、ふん便には多量のノロウイルスが含まれており、症状が出まってもしばらくウイルスを排泄します。おう吐物等の片付けをするときは、マスクや手袋、エプロンを着用し、自身が感染しないように注意しましょう。

詳しくは 横浜市保健所 ノロ で検索!!