

食の自立

食育で身に付ける3つの力(川尻中学校区の課題)

- ◆「生活習慣」 早寝・早起き・3色そろった朝ごはん
- ◆「感謝」 食べ物への感謝・作ってくれた人への感謝・命への感謝
- ◆「マナー」 はしの持ち方・食器の置き方・姿勢・食べ方

食生活に対する正しい理解

望ましい食習慣

		学年の目標	食に関する指導	教科等における栄養教諭との連携	感謝	マナー	生活習慣			食行動		
							朝食	早寝 (寝る時刻のめやす)	早起き (起きる時刻のめやす)			
後期	学んだことの実践	中3	食に関する指導の年間指導計画を踏まえた指導	学活 「食事力で受験に打ち勝とう」	生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく使って調理ができる	相手のことを考えて配膳・後片付けができる	バランスを考えて朝食を用意し、食べる	11:00までに	減塩生活を心がける			
		中2		学活 「健康な体は食事から(減塩)」								
中1	学活 「中学生の食事」 中学生に必要な栄養でパワー全開!											
中期	体験と知識の習得	小6		家庭 「炒めて作ろう朝食のおかず」「くふうしようおいしい食事」 保健 「病気の予防」(生活習慣病予防・減塩)	食事にかかわる多くの人々や自然の恵みに感謝し、残さず食べることができる	食事の準備や後片付けを進んで実践する				黄・赤・緑をそろえてバランス良く食べる	10:30までに	かわじり元気アップ週間の取組
		小5		家庭 「はじめてみようクッキング」 「食べて元気に」	生産者や自然の恵みに感謝し、残さず食べることができる	残さず食べることができる						
		小4		保健 「育ちゆく体とわたし」 学活 「おやつを食べ方を考えよう」	自然の恵みに感謝して食べることができる	主食とおかずを交互に食べる						
		小3		学活 「バランス朝ごはんですイッチオン!」 「すごいぞ、野菜のパワー」	食事は多くの人々の努力があって作られることを知り感謝の気持ちをもって食べることができる	良い姿勢で食べる						
前期	食の基礎となる体験の充実	小2		学活 「バランス食べをしよう(赤緑黄色の食べ物を知ろう)」 「牛乳ってすごいね!カルちゃんのパワー」	食事を作ってくれた人の努力を知る 心をこめてあいさつができる	心をこめてあいさつができる				9:30までに	よくかんで食べる	
		小1		学活 「楽しいきゅうしよくがはじまるよ」 「いっぱい食べよう」	食事を作ってくれた人に感謝することができる あいさつができる。	食器を正しくおくことができる						
		小1		学活 「楽しいきゅうしよくがはじまるよ」 「いっぱい食べよう」	食事を作ってくれた人に感謝することができる あいさつができる。	食器を正しくおくことができる						

毎日の学校給食

ひろしま給食 100万食プロジェクト(小・中)

# 2月のきゅうしょくカレンダー

きゅうしょく  
もくひょう

しっかり手あらいをしよう

給食のまえ

トイレのあと

外であそんだ  
あと

えいようの  
もくひょう

だいち だいち  
大豆と大豆からできる食べものを知ろう

かぜやインフルエンザなどの<sup>まほう</sup>予防には手あらいが<sup>だいせつ</sup>とても大切です。

さむいので、手あらいをかんたんにすませていませんか？

給食の前は、せっけんをつかって、ていねいに、きれいにあらいましょう。



①水でぬらす。



②石けんをつける。



③手のひらを洗う。



④手のこうを洗う。



⑤指の間を洗う。



⑥指先を洗う。



⑦手首を洗う。



⑧水で洗い流す。



⑨給食用のきれいなハンカチで拭く。



2月1日(金)

きょうのきゅうしょく

きょうのこんだて

ゆかりごはん

牛乳

こいわしのフライ

そえやさい

いわしだんごのみそしる

ふくまめ

このようにもりつけましょう

食器のおきかたは正しいですか



こんなたべものがつかわれています

おもにからだをつくる あかのたべもの	おもにからだのちょうしをととの えるみどりのたべもの)	おもにエネルギーのもと になるきいろのたべもの
ぎゅうにゅう いわしみそ あぶらあげ だいず	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ キャベツ ピーマン しそ	ごはん あぶら パンこ

2月3日は節分です



あさって2月3日は節分ですね。

むかしから、節分の日には、いわしを食べたり豆まきをして  
鬼退治をします。焼いたいわしの頭をヒラギという木の枝に  
つけて家の前にたてておくと、焼いた煙と、においを嫌がって鬼  
が逃げていくということから、いわしを食べるようになったそう  
です。この「鬼」というのは病気や災害などの災いのことで、む  
かしから節分には、鬼退治の行事を通して1年間の健康や無病  
息災を願ったのです。きょうはこいわしのフライといわしだん  
ごのみそしる、そして福豆を食べておにを退治しましょう。。

きょうのきゅうしょくのかんそうをかいてね。

( ) ねん ( ) くみ なまえ ( )

2月5日(火)

きょうのこんだて

ごはん  
牛乳  
おでん  
白菜のこんぶあえ  
なっとう

このようにもりつけましょう

食器のおきかたは正しいですか



## きょうのきゅうしょく

こんなたべものがつかわれているよ

おもにからだをつくる あかのたべもの	おもにからだのちょうしを ととのえるみどりのたべもの	おもにエネルギーのもと になるきいろのたべもの
ぎゅうにゅう ぎゅうにく ごぼうてん あげはん うずらたまご なっとう しおこんぶ	にんじん だいこん こんにゃく はくさい	ごはん さとう ごま



### すな こんにゃくは体の砂ほらい

きょうは「おでん」です。

おでんの<sup>く</sup>具には、こんにゃく、<sup>だいこん</sup>大根、あつあげ、ちくわ、あげはん、たまご、などいろいろあります。その中でも、おでんにかかせない食べ物に「こんにゃく」があります。

こんにゃくにはマンナンという「<sup>しょくもつ</sup>食物せんい」がとてもたくさん<sup>しょくもつ</sup>ふくまれています。<sup>しょくもつ</sup>食物せんいは<sup>ちよう</sup>腸のはたらきをよくしてくれて、いらぬものを<sup>そと</sup>どんどんからだの外にだしてくれま<sup>い</sup>す。だから、こんにゃくは「体のすなほらい」と言われています。こんにゃくを食べて体の中からすっきりしましょう。

きょうのきゅうしょくのかんそうをかいてね。

( ) ねん ( ) くみ なまえ ( )

# きょうのきゅうしょく

2月6日(水)

きょうのこんだて

むしパン

牛乳

カレーうどん

だいこんサラダ

このようにもりつけましょう

食器のおきかたは正しいですか



こんなたべものがつかわれているよ

おもにからだをつくる あかのたべもの	おもにからだのちょうしを ととのえるみどりのたべもの	おもにエネルギーのもと になるきいろのたべもの
ぎゅうにゅう とりにく ツナフレーク	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり	むしパン うどん じゃがいも マヨネーズ ごま

## カレーうどんはそば屋さんで生まれた料理

きょうはみなさんの大好きなカレーうどんです。  
 カレーうどんは今から100年も昔の明治時代に、東京の三朝庵  
 という有名なそば屋さんが考えたそうです。その時代、西洋風の  
 ハイカラな料理といえばカレーでした。カレーのお店がふえ、そば  
 屋さんのお客は減ってきたのです。そこで、お店の主人は「ごは  
 んにカレーがかかっているのなら、うどんにカレーがのってもおか  
 しくない」と考え、試行錯誤のすえ、考えだしたのだそうです。  
 給食のカレーうどんも、昆布とでかつお節でとった「だし」の中  
 に肉や野菜を入れて作ります。日本のだしのおいしさとカレーのお  
 いしさの両方をあじわいましょう。

きょうのきゅうしょくのかんそうをかいてね。 ( ) ねん ( ) くみ なまえ ( )

# きょうのきゅうしょく

2月7日(木)

きょうのこんだて

ごはん

ぎゅうにゅう

ホイコーロー (回鍋肉)

わかめスープ

食器のおきかたは正しいですか

このようにもりつけましょう



こんなたべものがつかわれています

おもにからだをつくる あかのたべもの	おもにからだのちょうしを ととのえるみどりたべもの)	おもにエネルギーのもと になるきいろのたべもの
ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ かまぼこ	キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ かいわれだいこん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら



## ちゅうごく りょうり ホイコーローは中国の料理

「ホイコーロー」は、<sup>ちゅうごく</sup>中国の<sup>ちゅうかりょうり</sup>中華料理です。中華料理の中でも<sup>しせんりょうり</sup>「四川料理」です。この<sup>ちほう</sup>地方は中国のまん中にあり、<sup>なつ</sup>夏はとても暑くて<sup>あつ</sup>湿度も<sup>しつど</sup>高いので、<sup>たか</sup>食欲を出すために、<sup>しょくよく</sup>にんにくやとうがらしを使い、<sup>とくちょう</sup>トウバンジャンを使ったからい料理が特徴です。みんな知っている「マーボー豆腐」も<sup>だいひょうてき</sup>代表的な四川料理です。

ホイコーローは豚肉とキャベツを炒めて、あまからい「みそだれ」で味をつけた料理です。オイスターソースやトウバンジャンを入れて少しぴりからになっています。キャベツは川尻産のキャベツです。おいしいキャベツのホイコーローをあじわって食べましょう。

きょうのきゅうしょくのかんそうをかいてね。

( ) ねん ( ) くみ なまえ ( )

2月8日(金)

# きょうのきゅうしょく

こんなたべものがつかわれているよ

きょうのこんたて

ごはん  
牛乳  
ホキのてりやき  
わふうサラダ  
げんきじる

げんきじるは  
中学3年生の  
リクエストで  
す

おもにからだをつくる あかのたべもの	おもにからだのちょうしを ととのえるみどりたべもの	おもにエネルギーのもと になるきいろのたべもの
ぎゅうにゅう ホキ みそ あぶらあげ しらすぼし くきわかめ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	ごはん さとう ごま じゃがいも

ひみつは  
「しらすぼし」  
にあい



このようにもりつけましょう

## げんきじる くれし う りょうり 元気汁は呉市で生まれた料理

「元気汁」は給食ではおなじみですね。

元気汁は、呉市の学校給食から生まれたメニューです。今では日本中で有名になっています。元気汁のひみつは「しらすぼし」です。中に入っている小さい魚が「しらす干し」といういわしの赤ちゃんです。元気汁はこの「しらすぼし」がだしにもなり、そのまま食べることもできるので、だしもカルシウムもしっかりとれるすばらしいみそ汁です。

きょうの元気汁には、にんじん たまねぎ、じゃがいも、あぶらあげ、ねぎがはいっていますよ。 **元気汁だけで、3つの色がそろいます。あじわっていただきますよ。**

食器のおきかたは正しいですか



きょうのきゅうしょくのかんそうをかいてね。 ( ) ねん ( ) くみ なまえ ( )

# きょうのきゅうしょく

2月12日(火)  
きょうのこんだて

ごはん  
牛乳

こうや豆腐のたまごとじ  
だんごじる  
ふりかけ

このようにもりつけましょう

食器のおきかたは正しいですか



こんなたべものがつかわれているよ

おもにからだをつくるあかのたべもの	おもにからだのちょうしをととのえるみどりのたべもの	おもにエネルギーになるきいろのたべもの
ぎゅうにゅう こうや豆腐 たまご あぶらあげ みそ ふりかけ	にんじん たまねぎ ほししいたけ きぬさや だいこん ねぎ	ごはん さとう しらたまだんご

## こうや豆腐(高野豆腐)のはなし

「高野豆腐」というなまえは、高野山ではじめて作られたのでつけられたそうです。高野山は和歌山県にある1000メートルくらいの高い山です。野呂山よりも高い山で、冬は凍ってしまうくらい寒くなります。高野山には弘法大師というお坊さんが修行をした有名なお寺があります。そのお寺で冬に豆腐が凍ってしまい、もどして食べてみるとおいしかったというのが始まりです。それで「凍り豆腐」ともいいます。

こうや豆腐には、たんぱくしつやアミノ酸などの豆腐の栄養がそのままぎゅっとつまっています。肉を食べることができなかったお坊さんの大切なたんぱく源の食べものでした。

きょうのきゅうしょくのかんそうをかいてね。 ( ) ねん ( ) くみ なまえ ( )



2月13日(水)

# きょうのきゅうしょく

こんなたべものがつかわれています

きょうのこんだて  
ミニこくとうパン  
ぎゅうにゅう  
ひろしま塩<sup>しお</sup>レモン<sup>おおちよう</sup>やきそば  
(&大長レモン)  
あげぎょうざ  
チーズ

おもにからだをつくる あかのたべもの	おもにからだのちょうしを ととのえるみどりたべもの	おものエネルギーのもと になるきいろのたべもの
ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ほそもやし レモン	パン ちゅうかそば あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ

食器のおきかたは正しいですか。

このようにもりつけましょう



呉市の豊町の<sup>せいさんりよう</sup>大長レモン<sup>にほん</sup>をしぼって食べよう

## 「ひろしま塩レモンやきそば」

「ひろしま塩レモンやきそば」は、去年のひろしま給食 100万食プロジェクトのメニューです。いつものソースやきそばとはちがい、味つけは「塩」と「さとう」と「レモンの<sup>かじゅう</sup>果汁」と「ごま油」です。そして、きょうはレモンもありますね。食べる時に自分でレモンをしぼってかけて食べましょう。

みなさんは、広島県のレモンの生産量が日本一ということは、もちろん知っていますね。きょうのレモンは、呉市豊町<sup>ゆたかまち</sup>でとれたレモンです。越智先生のお宅のレモン農園<sup>のうえん</sup>でとれた新鮮なレモン<sup>しんせん</sup>です。

きょうのきゅうしょくのかんそうをかいてね。

( ) ねん ( ) くみ なまえ ( )

# 2月14日(木)

## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
チキンごぼう  
ボイルキャベツ  
とうふのすましじる  
あじつけのり

チキンごぼう  
は中学3年生  
のリクエスト  
です

このようにもりつけましょう



## きょうのきゅうしょく

こんなたべたべものがつかわれています

おもにからだをつくる あかのたべもの	おもにからだのちょうしを ととのえるみどりたべもの	おものエネルギーのもと になるきいろのたべもの
ぎゅうにゅう とりにく とうふ あじつけのり	しょうが ごぼう にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ えのきだけ ねぎ	ごはん あぶら でんぷん さとう



### 食物せんいのチャンピオン

#### 「ごぼう」のはなし

きょうはチキンごぼうです。中学3年生のリクエストにもある人気のメニューですね。ごぼうと、とり肉を油であげて、あまからいたれをからめた料理です。

ごぼうには、「食物せんい」がとても多く含まれていて、その量は野菜の中でもチャンピオンです。食物せんいは、おなかのそうじをしてくれて、体の中のわるいものをだしてくれます。

また、ごぼうは少しかたいので、よくかんで食べないとはいけません。よくかんで食べると、あごをきたえたり、歯をつよくしたり、脳のはたらきもよくなります。

あごをしっかりと動かしてよくかんで食べましょう。

# きょうのきゅうしょく

2月15日(金)

こんなたべものがつかわれているよ

## きょうのこんだて

パン

牛乳

クリームシチュー

おうとうかん

おもにからだをつくる あかのたべもの	おもにからだのちょうしを ととのえるみどりたべもの	おもにエネルギーのもとに なるきいろのたべもの
ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ ブロッコリー ドライパン おうとうかん	パン あぶら じゃがいも

シチューは中学 3  
年生さんのリクエ  
ストメニューです



やきたてだからおいしい!

## かわじいの給食のパンのはなし

きょうはパンです。川尻小学校と川尻中学校の給食は、月曜日から金曜日までの5日間のうち、ごはんが3回、パンは2回です。

パンもごはんも、<sup>やすうらちょう</sup>安浦町にある「さかえパン」というパン工場<sup>こうじょう</sup>で作られています。このパンはおいしいこと<sup>ゆうめい</sup>で有名です。

「さかえパン」では、朝<sup>あさ</sup>4時ごろから私たちが食べるパンを焼いておられるそうです。だから、みなさんはその日の朝に焼いた、焼きたてのパンを食べているのです。焼きたてのパンはとてもおいしくて、ぜいたくで、幸せなことです。しっかり味わって食べましょう。

このようにもりつけましょう

## 食器のおきかたは正しいですか



きょうのきゅうしょくのかんそうをかいてね。

( ) ねん ( ) くみ なまえ ( )

2月18日(月)

# きょうのきゅうしょく

## きょうのこんだて

クリームパン  
のむヨーグルト  
とりからレモン  
ブロッコリー  
ABC コンソメスープ  
とうにゅうプリン

きょうは2月生ま  
れのたんじょうび  
きゅうしょくです。

## こんなたべものがつかわれているよ

おもにからだをつくる あかのたべもの	おもにからだのちょうしを ととのえるみどりたべもの	おもにエネルギーのもと になるきいろのたべもの
ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが ブロッコリー たまねぎ キャベツ レモン パセリ	クリームパン あぶら でんぷん マカロニ プリン

クリームパンととりからレモンとABCコンソメスープは中学3年生のリクエストです。

## ブロッコリーはどこを食べているのでしょうか？



きょうはブロッコリーがありますね。  
さてブロッコリーのクイズです。ブロッコリーはどこを食べているのでしょうか？

- ①花      ② たね      ③つぼみ

答えは、3番のつぼみです。だから、ブロッコリーを長い間おいていると、だんだん花になってきいろくなります。

ブロッコリーは、色の濃い野菜です、カロテンやビタミンCがたくさんふくまれているので、かせをはじめ、色々な病気の予防になります。特に今の季節、たくさん食べたい野菜です。

このようにもりつけましょう

## 食器のおきかたは正しいですか



きょうのきゅうしょくのかんそうをかいてね。

( ) ねん ( ) くみ      なまえ ( )

# きょうのきゅうしょく

2月19日(火)

きょうのこんだて  
ごはん

ぎゅうにゅう

さばのしおやき

きりぼしだいこんの  
にもの

2月のみそしる

このようにもりつけましょう

食器のおきかたは正しいですか



こんなたべものがつかわれています

おもにからだをつくる あかのたべもの	おもにからだのちょうしを ととのえるみどりたべもの	おもにエネルギーのもと になるきいろのたべもの
ぎゅうにゅう さば ちくわ みそ あつあげ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま

<sup>しょくもつ</sup>食物せんいがいっぱい！ <sup>むかし</sup>昔の<sup>ひと</sup>人の<sup>ちえ</sup>知恵！

「きりぼしだいこん」を食べよう！

きょうは「きりぼしだいこんの<sup>にもの</sup>煮物」です。

「きりぼしだいこん」というのは、大根を切って干して作ったものです。大根を長く食べるための保存食です。このほかにも干して保存食にした食べ物は、干しいたけ、干しいも、かんぴょう、こうやどうふなどがあります。昔の人の知恵ですね。

切り干し大根は、生の時よりも栄養がぎゅっと閉じ込められるので栄養もふえます。特に「食物せんい」がとても多く含まれています。食物せんいは、体のいらぬものを体の外にだしてくれる体のそうじやさんです。今の日本人は不足しているそうです。

「きりぼしだいこんのにもの」をのこさずたべてみましょう。

きょうのきゅうしょくのかんそうをかいてね。 ( ) ねん ( ) くみ なまえ ( )

# 2月20日(水)

## きょうのきゅうしょく

### きょうのこんだて

### セルフツナサンド

(たてわりパン ツナサラダ)

### 牛乳

### ビーフンいため

### デコポン

このようにもりつけましょう

### 食器のおきかたは正しいですか



おもにからだをつくるあかのたべもの	おもにからだのちょうしをととのえるみどりたべもの	おものエネルギーのもとになるきいろのたべもの
ぎゅうにゅう ツナフレーク ぶたにく たまご	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ ピーマン きゅうり デコポン	パン あぶら ビーフン マヨネーズ

## サンドイッチのルーツ

きょうは、自分でパンにツナサラダをはさんで食べる「ツナサンド」ですね。サンドイッチという名前は、何からついたと思いますか？それはサンドイッチ伯爵という人の名前からつきました。

昔イギリスにトランプゲームが大好きなサンドイッチ伯爵がいました。食事をするのもおもしろいくらいトランプゲームがしたかったので、パンにおかずをはさんで、片方の手でも食べられることを思いついたのだそうです。サンドイッチは、ぱぱっと食べられて栄養もとれるところがいいですね。今日は、水曜日なので早く帰らなくてははいけません。こんな日には、ぱぱっと食べられるサンドイッチがぴったりですね。

# 2月22日(金)

## きょうのきゅうしょく

### きょうのこんだて

ナン  
ぎゅうにゅう  
キーマカレー  
フルーツしらたま

### こんなたべものがつかわれています

おもにからだをつくる あかのたべもの	おもにからだのちょうしを ととのえるみどりたべもの	おもにエネルギーのもと になるきいろのたべもの
ぎゅうにゅう ぎゅうにくミンチ ぶたにくミンチ	にんにくしょうが たまねぎピーマン パイン おうとう	にんじん みかん ナン あぶら ごま しらたまだんご

フルーツしらたま  
は中学3年生さん  
のリクエストです

このようにもりつけましょう

### 「ナン」と「キーマカレー」

きょうは、インドの料理です。

ナンはインドで生まれた食べ物です。タンドールという独特の  
かまや  
釜で焼きます。

「キーマ」というのは、インドのことばで、「ひき肉」という意味  
にく いみ  
があるそうです。ひき肉と、みじんぎりにした野菜で作ったカレー  
やさい  
です。給食のキーマカレーは、かくし味に「すりごま」を入れて  
あじ  
ています。すりごまを入れると味にコクが出るので、かくし味に  
あじ  
入れています。

ナンはたべやすい大きさに少しずつちぎって、キーマカレーを  
つけて食べましょう。フルーツ白玉は中学3年生さんのリクエ



きょうのきゅうしょくのかんそうをかいてね。

( ) ねん ( ) くみ ( )

2月25日(月)

きょうのこんだて

パン  
マーシャルビーンズ  
牛乳  
ポトフ  
バナナ

このようにもりつけましょう

食器のおきかたは正しいですか



# きょうのきゅうしょく

こんなたべものがつかわれているよ

おもにからだをつくるあかのたべもの	おもにからだのちょうしをととのえるみどりたべもの	おもにエネルギーのもとになるきいろのたべもの
ぎゅうにゅう ぎゅうにく ウインナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ バナナ	パン マーシャルビーンズ

## すごいぞ、バナナのパワー

きょうはバナナがありますね。スポーツ選手は試合や練習の前にバナナを食べる人が多いそうです。バナナにはどんなひみつの栄養があるのでしょうか。

バナナには色々な種類の糖質が含まれていて、これが「エネルギー」になるのです。食べるとまず、すぐに消化される糖質がエネルギーを作ります。その後、ゆっくり消化する糖質が次々と順番にエネルギーを作ります。つまり長い時間エネルギーを作り続けてくれるのです。長時間エネルギーの必要なスポーツ選手が練習や試合の前に食べるのは、このためです。もちろん果物なので、食物せんいやビタミン、カリウムなどもバランスよく含まれています。こんなにすごいバナナは、手軽に食べられるので、朝ごはんやおやつにもぴったりですね。

きょうのきゅうしょくのかんそうをかいてね。

( ) ねん ( ) くみ なまえ ( )



# きょうのきゅうしょく

2月26日(火)

きょうのこんだて

わかめごはん

ぎゅうにゅう

ぶたにくと

だいこんのうまに

かきたまじる

このようにもりつけましょう

食器のおきかたは正しいですか



こんなたべものがつかわれています

おもにからだをつくる あかのたべもの	おもにからだのちょうしを ととのえるみどりたべもの	おもにエネルギーのもと になるきいろのたべもの
ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	だいこん にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきだけ ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま でんぷん

ふゆ

## 冬の寒さでおいしくなる「だいこん」を食べよう

「大根」は、ずいぶん昔から食べられてきた野菜で、春の七草の「すずしろ」は大根のことです。一年中食べることができますが、なんといっても冬の今の時期が甘さが増しておいしくなります。

生の大根には「酵素」がいっぱい含まれているので、消化を助けてくれるパワーがすごいのです。天ぷらに「おろし」大根がついているのも、さしみのツマとしてせん切りにした大根を食べるのも、意味があるのですね。もちろん野菜なので、ビタミンCや食物せんいも多くふくまれています。

大根の料理といえば、おでん、おろし大根、大根サラダなどたくさんありますが、きょうは豚肉と甘からい味をつけて煮込みました。煮物にすると生で食べるよりもたくさん食べることができますね。旬のおいしい大根をあじわっていただきましょう。

きょうのきゅうしょくのかんそうをかいてね。

( )ねん ( )くみ なまえ ( )

# きょうのきゅうしょく

2月27日(水)

きょうのこんだて

ミニチーズパン  
牛乳  
たらこスパゲティ  
りっちゃんのサラダ

こんな食べものがつかわれているよ

おもにからだをつくる あかのたべもの	おもにからだのちょうしをと とのえるみどりたべもの	おもにエネルギーのもと になるきいろのたべもの
ぎゅうにゅう チーズ ベーコン たらこ ハム けずりぶし きんづね こんぶ のり	にんじん たまねぎ かいわれだいこん キャベツ (川尻産) きゅうり ミニトマト	パン スパゲティ あぶら

りっちゃんのサ  
ラダは中学3年生  
のリクエストです

このようにもりつけましょう

食器のおきかたは正しいですか



りっちゃんのサラダは

中学生にも小学生にも人気のメニュー



「りっちゃんのサラダ」はおなじみのサラダですね。  
中学3年生のリクエストにもあがっています。そして小学生  
のすきな給食アンケートにも毎年<sup>まいとし</sup>ランクインするサラダです。  
おいしさの決め手は、「しお<sup>きて</sup>こんぶ」と「けずりぶし」にあり  
ます。この2つが、かくし味<sup>あじ</sup>になって野菜<sup>やさい</sup>をおいしくしてくれ  
るのです。ミニトマトも、「りっちゃんのサラダ」だったら食べ  
られますね。きょうはたくさん食べてくださいね。

きょうのきゅうしょくのかんそうをかいてね。

( ) ねん ( ) くみ なまえ ( )

# きょうのきゅうしょく

2月28日(木)

きょうのこんだて

ごはん

牛乳

とうふチゲ

ほうれんそうのナムル

このようにもりつけましょう

食器のおきかたは正しいですか



こんなたべものがつかわれているよ

おもにからだをつくる あかのたべもの	おもにからだのちょうしを ととのえるみどりのたべもの	おもにエネルギーのもとに なるきいろのたべもの
ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ もやし キムチ なら ほうれんそう	ごはん さとう ごまあぶら ごま



## とうふチゲとナムルは韓国の料理

「とうふチゲ」も、「ナムル」も<sup>かんこく</sup>韓国の料理です。  
 「ナムル」は、下ごしらえが大変で手間がかかる料理なので、作<sup>りようり</sup>る人の心づかいが味を決めると言われています。きょうは「ほうれんそうのナムル」ですが、だいこんのナムルやもやしのナムルなど色々なナムルもあるそうです。

「とうふチゲ」は、<sup>ふたにく</sup>豚肉やとうふをキムチとみそで味つけしたからいなべ料理です。「チゲ」というのは韓国で「なべ」という意味です。キムチのからさが、<sup>あたた</sup>体を温めてくれそうですね。

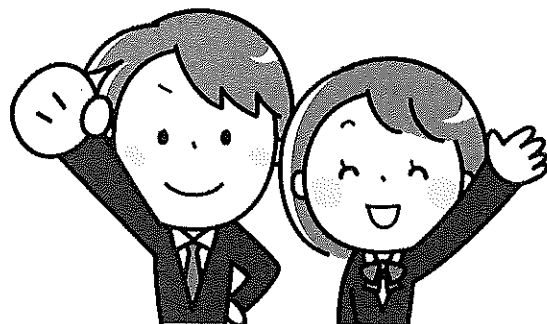
この他にも韓国の料理を知っていますか？有名なものでは、ビビンバや、プルコギ、チジミ、チャプチェ、クッパ、トックなどがありますね。全部食べてみたいですね。

きょうのきゅうしょくのかんそうをかいてね。 ( )ねん ( )くみ なまえ ( )

育ち盛りの君たちへ

# 中学生の食育ハンドブック

中学生の食事  
～食事力をつけよう～



*you are what you eat*

あなたの体はあなたが食べたものでできている

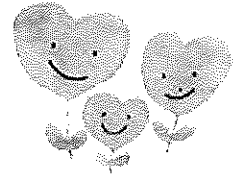
平成31年1月25日

呉市立川尻中学校

1年 組 番

名前 ( )

## はじめに



川尻中学校 1 年生の皆さん、こんにちは。  
中学生になって、もうすぐ 1 年がたとうとしていますね。中学校生活もすっかり慣れ、勉強に部活に忙しく、過ごしていることと思います。

今の皆さんはまさに「発育ざかり」。人生で一番心も体も発達のピーク！身長、体重、見えない内臓、骨などが最も成長する時期なのです。そこで、今日は今この一番大切な時期に何をどのくらい食べたらいいのか、一緒に「中学生の食事～食事力をつけよう～」という学習をしたいと思います。

将来の夢や目標もさらに大きくはっきり持てるようになった人も多いことでしょう。夢や目標を叶えるために体は資本です。

また、毎日色々な事が起きると思います。悩みも次々と出てくると思います。でも体が元気だと考え方も前向きになることができます。

元気で、すこやかな体づくりのためには、「食事」「睡眠」「運動」の 3 つがとてとても大切です。今日はその中でも「食事」についての学びです。必要な知識を学び、自分の食生活をふりかえり、気づき、今日から実践して欲しいと思っています。

今の食事が 10 年後 20 年後の体と心を作るのです。その時決して後悔しないためにも、また夢を叶え、素敵な大人になって活躍するためにも「今」何を食べればよいか、知ってほしいと願ってこのハンドブックを作成しました。

これから先も時々読み返して力に変えてください。今日の学びは大人になっても役立つ一生ものの学びです。そして今日学んだことは、ぜひ家族の人にも伝えてください。

今日の授業で学んだことが、少しでも皆さんのために役立ちますように。

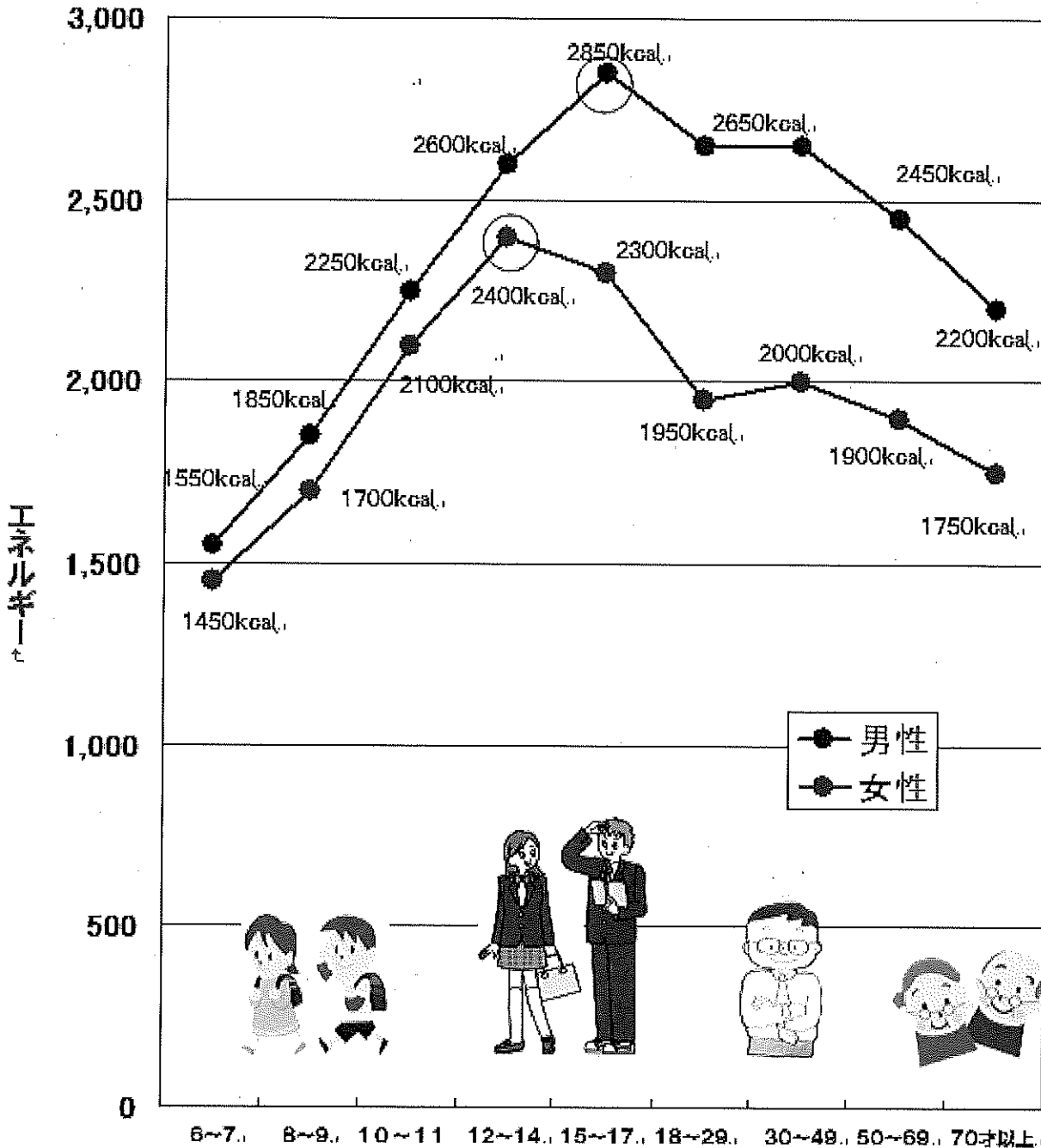


# 1日に必要なエネルギーの量

(キロカロリー)

(日本人の食事摂取基準より)

(身体活動レベルⅡ)

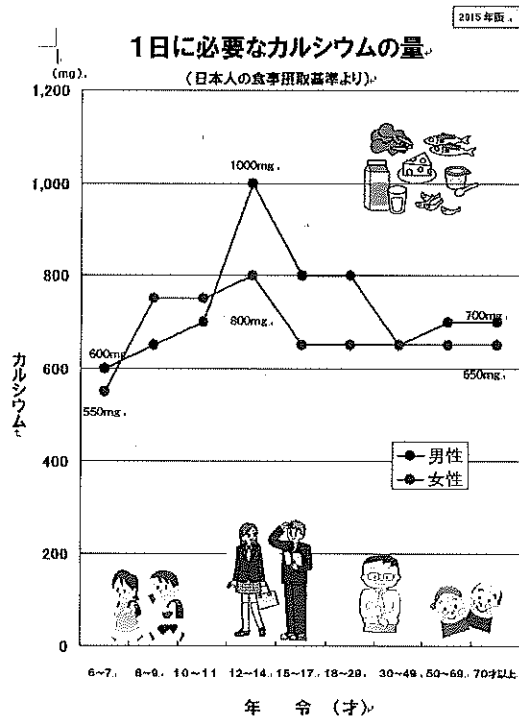
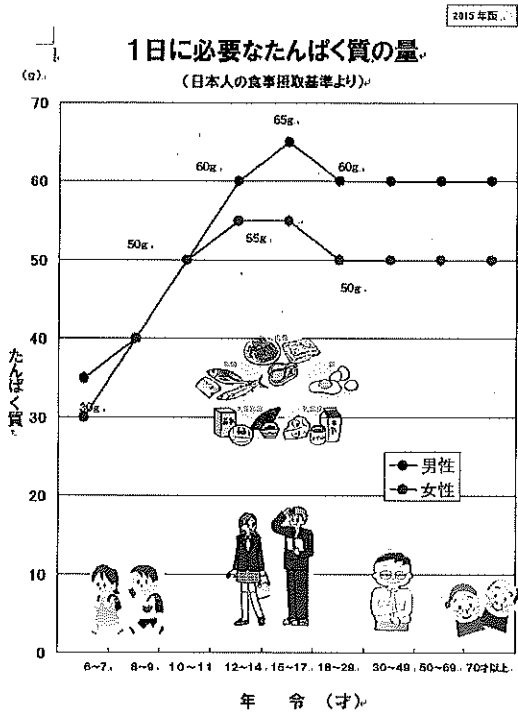


身体活動レベルⅡというのは、普通の生活をしている人を言います。

スポーツ選手など、運動量が多い人はさらに多く必要になります。またこのグラフはあくまでも平均の推定量です。

P1の答え 824kcal

# 知っておこう



エネルギー量の最大量 → 男子 ( ) 才 ~ ( ) 才  
 女子 ( ) 才 ~ ( ) 才  
 たんぱく質の最大量 → ( ) 才 ~ ( ) 才  
 カルシウムの最大量 → ( ) 才 ~ ( ) 才

## 必要なエネルギー量(カロリー)を計算しよう

中学生男子 1日は ( ) kcal    1食分 ( ) kcal  
 中学生女子 1日は ( ) kcal    1食分 ( ) kcal

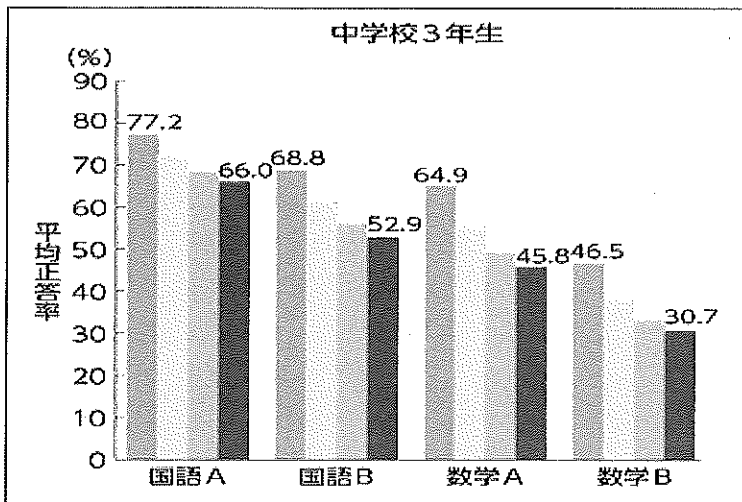
中・高生の時期は



人生で最も栄養が必要な時期



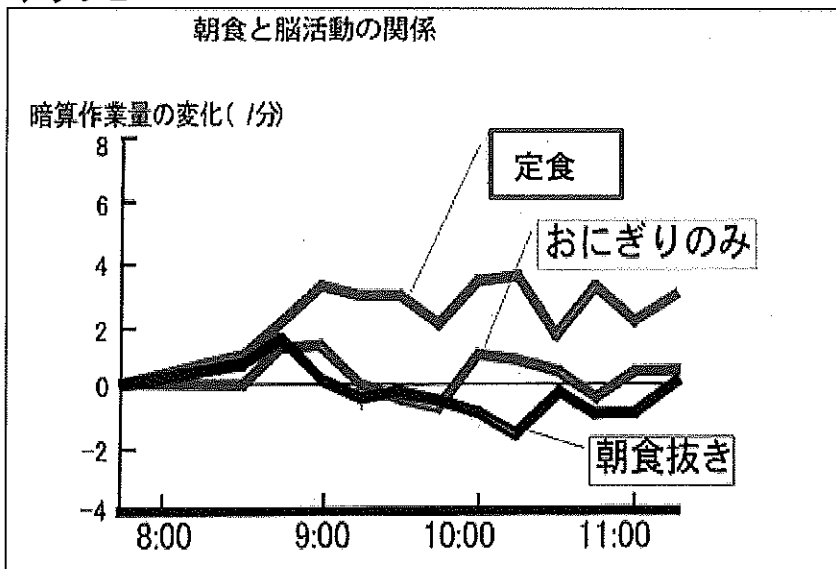
グラフ1 朝ごはんと学力調査の平均正答率



毎日食べている    どちらかといえば、食べている    あまり食べていない    全く食べていない

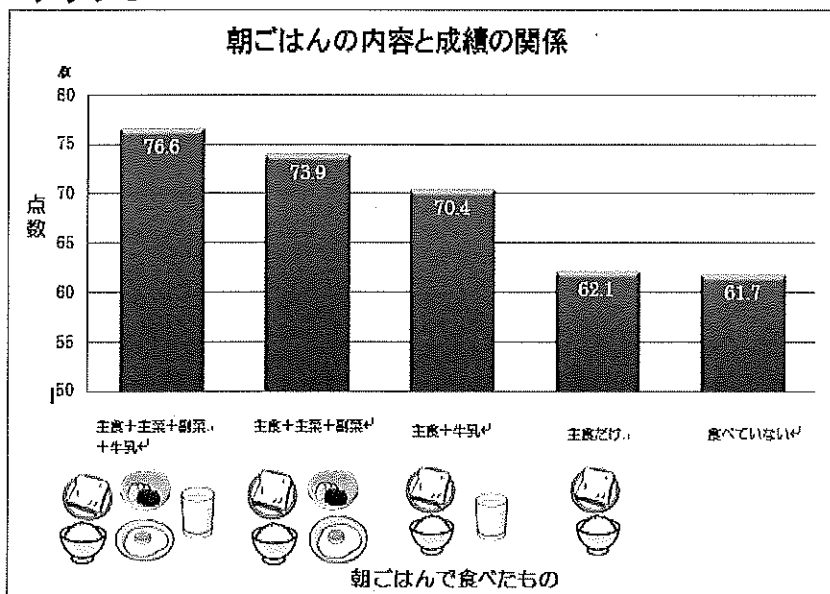
資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成28(2016)年度)

グラフ2



3つのグラフからわかること

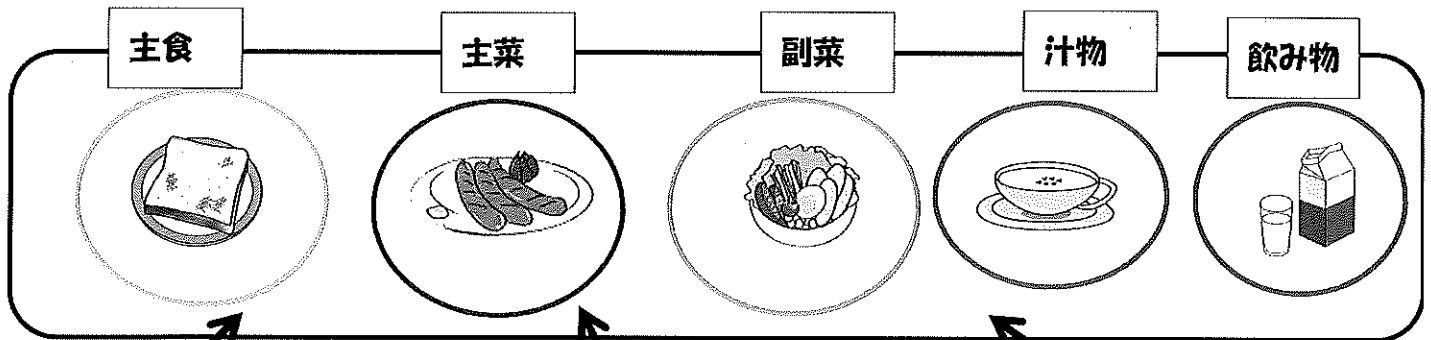
グラフ3



「朝食パターンと学力の関係—豊後県高市『生活リズムの向上』プロジェクト」H23年度調査結果より  
調査対象人数 1,926人

知っておこう

# 栄養バランスとは？ (小学校の復習です)



ごはんブレイク

きいろ+あか  
合体OK!

サンドイッチ  
ピザトーストなど

卵料理  
納豆

あか+みどり  
合体OK!

みそしる  
スープ  
肉やさしいため

野菜やくだもの

栄養のバランスとは  
できるだけたくさんの食材からたくさんの栄養素をとること

知っておこう

朝ごはんを味方につけて、学力アップ！

脳科学者がすすめる脳を働かせる最強の朝ごはん

脳をしっかり働かせる最強の勝負朝ごはんはこれだ！

おかずのある朝ごはんを！



納豆

野菜サラダ

ごはん

汁

ポイント

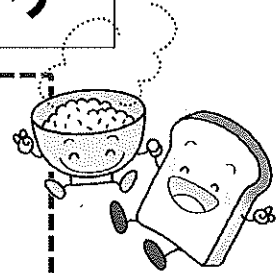
- ①ぶどう糖のために主食はがっちり
- ②ビタミンB群と必須アミノ酸のリジンをとる 豚肉、豆類（豆腐納豆牛乳卵）

確かめよう

深めよう

自分のふだんの朝ごはんを書いてみましょう

Large dashed box for writing the student's usual breakfast.



最強の朝ごはんとは共通点や違いがありますか？脳をしっかりはたらかせる条件や栄養は入っていますか？

ふり返ろう

今日の「食事力をつけよう」の授業をふり返って書きましょう



自分の今の食事や食生活について気づきがありましたか？



あなたがぜひ今日からやってみたい食事の工夫がありますか。



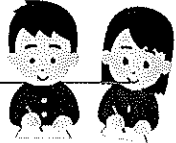
この授業を終えて、家族と話したいことや伝えたいことなどを書きましょう

---

---

---

---



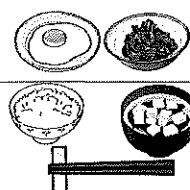
**食べることはだれにも代わってもらうことはできません。  
自分の体は自分で作る！「食事力」をつけて、未来きらい！**



# 中学生の食事 Q&A

## Q1 朝ごはんはパンとごはん、どちらが栄養がありますか？

A：どちらも炭水化物が多く含まれていて、エネルギー源になる食べ物です。粒で食べるごはんは、じっくりと消化するのに対して、パンは粉食なので、あっという間に消化してしまいます。また、パンのおかずにはどうしても脂肪の多いものが合わせがちですが、ごはんに組み合わせるおかずは、味噌汁や野菜、魚などが合いやすく、食品の数が増え、栄養のバランスをとりやすいのも確かです。



## Q2 塾などに行く時の夕食

A：空腹では勉強に身が入らず、脳も働きません。塾に行く前におむすびなどを軽く食べていくとよいですよ。帰ってからおかずなどを食べる。その時ごはんもさらに食べてもよい。時間は少々遅くなっても大丈夫。つまり夕食を分けて食べてOK。

## Q3 試験勉強中の夜食

A：炭水化物を中心に、消化のよいものを。ビタミンや、カルシウムも補えばさらに good！ラーメンやスナック菓子より、うどんや雑炊おむすび、ホットミルクがおすすめ。量は朝ごはんが食べられれば OK。



## Q4 菓子パンはだめなんですか？

A：菓子パンは、一見炭水化物が多いように見えますが、実は脂肪が大変多く含まれていて、あまり好ましくはありません。

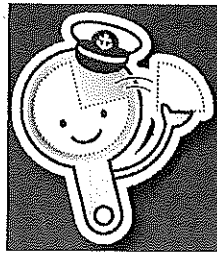
甘くて食べやすいので、お手軽に朝ごはんを食べたり、試合の前のエネルギー補給に食べる人がいますが、あまりよいとは言えません。手軽にたべたいときには、やはりおむすびやサンドイッチなどがおすすめです

**菓子パンは菓子であって、パンではない**

おいしく  
減塩

ハンドブック

平成31年1月



呉市立川尻中学校

2年 組 番 名前( )

## はじめに

川尻中学校2年生の皆さん、こんにちは。

今日は、皆さんと一緒に「減塩」について学びます。

健康で長生きするために、今のうちからできることはたくさんありますが、減塩もその中の一つです。私たちが住んでいる呉市では、市をあげて「減塩」に取り組んでいます。

このハンドブックは皆さんに減塩を理解し、実践して欲しい。そして、中学生のうちから減塩を習慣にし、大人になってからの健康へのリスクを減らしてほしいと願い作成しました。

「なるほど〜!」という発見もあるかもしれないし、「あ、これ知ってる!」と思う内容もあるかもしれません。確認しながら、より知識を深めて欲しいと思います。

今日学んだことは、ぜひ家族にも伝えてください。

今日の授業で学んだことが、皆さんと皆さんの大切な人たちの健康に、少しでも役立ちますように。



知っておこう



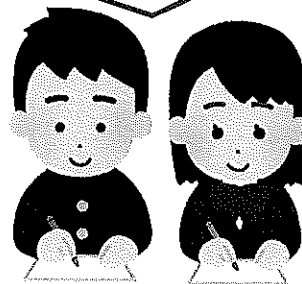
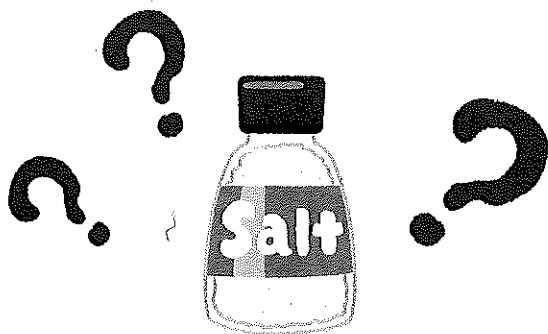
今日は「減塩」について学習します。

ところで、塩分が高い食品には何がありますか？

✎ 塩分が高いと思う食品を、できるだけたくさん  
書いてみよう。

<自分の考え>

<自分以外のひとの考え>





知っておこう

## 塩のはたらき

について学習しましょう。

私たちの体は、半分以上、水分でできています。

この水分を体液と言います。

体液は、「体温調節」「必要な栄養素や酸素を運ぶ」「体に不要な老廃物を運び出す」などの大切な働きをします。

体液は「水」と「塩分」からできています。だから塩分は生きるために必要なものです。

また、料理をおいしく味付けしてくれるものです。

※体液の塩分濃度は約0.85%になるよう保たれています。

## 塩分が不足すると

### 塩分不足によって現れる症状

めまい・ふらつき

食欲がなくなる

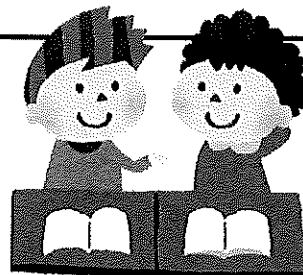
体がだるくなる

脱水症状

筋肉のけいれん

意識障害

塩分不足の症状は、  
熱中症の症状と似て  
いるね。



## 逆に 塩分をとりすぎると

### 塩分のとりすぎによって現れる症状

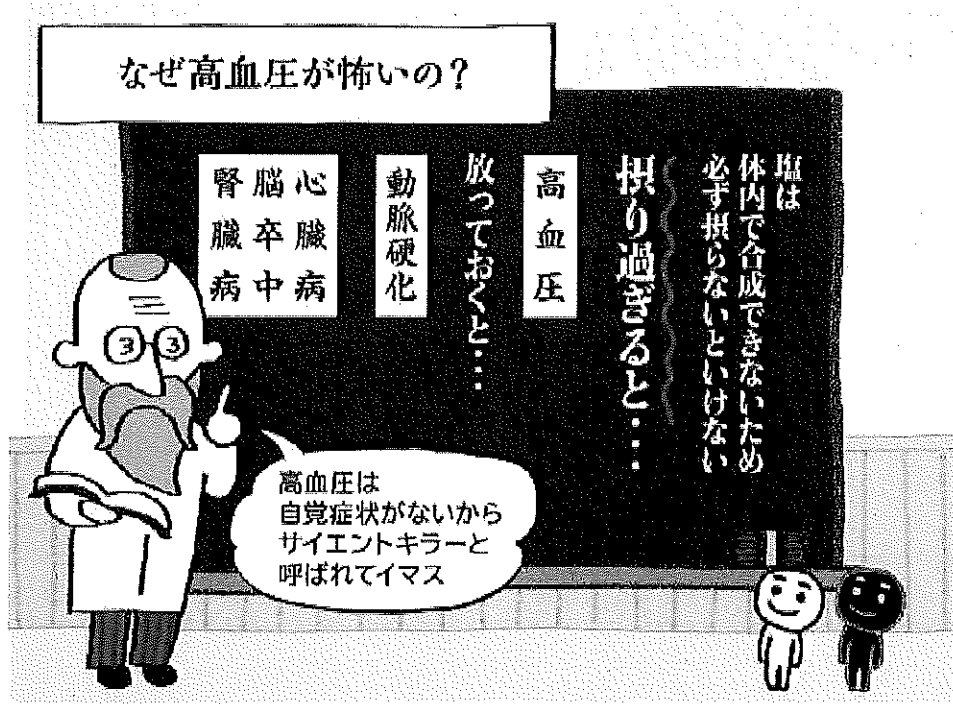
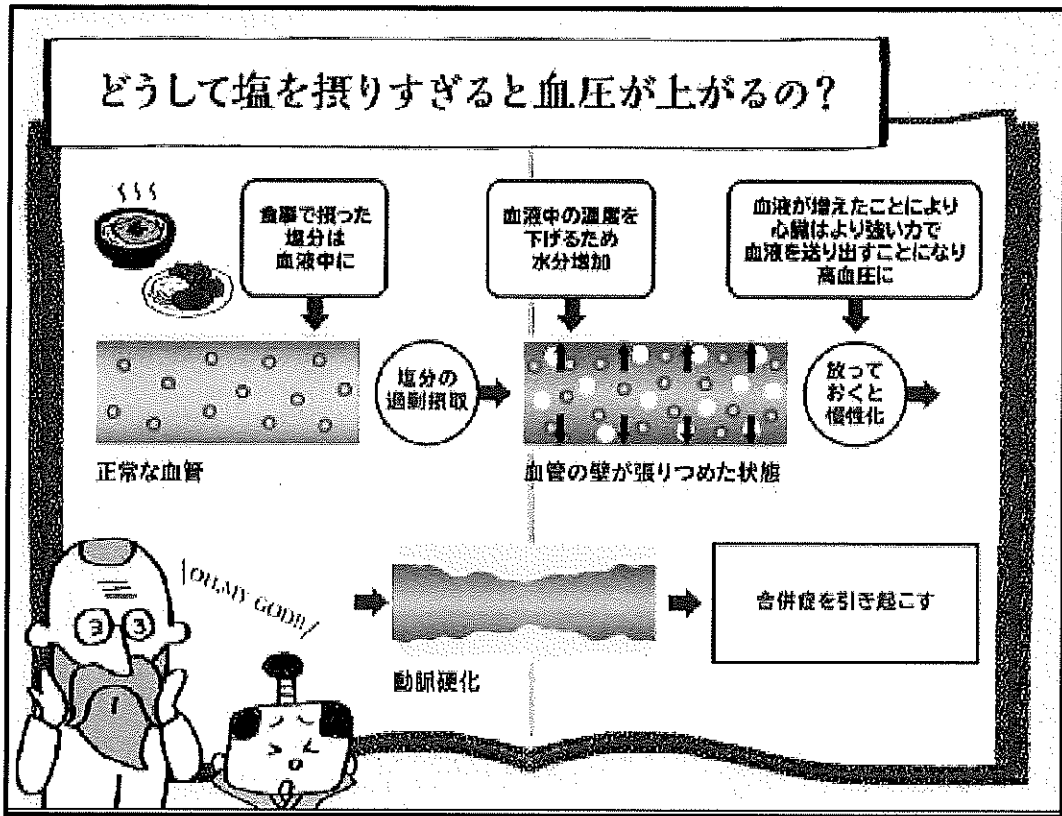
のどが渇く

むくむ

血圧が上がる

塩分のとりすぎが続くと、次のような病気になりやすくなります。

高血圧 脳卒中 心臓病 腎臓病 胃がん など



引用：「健康寿命を延長する取組推進モデル事業（減塩対策分野）実施報告書」奈良県

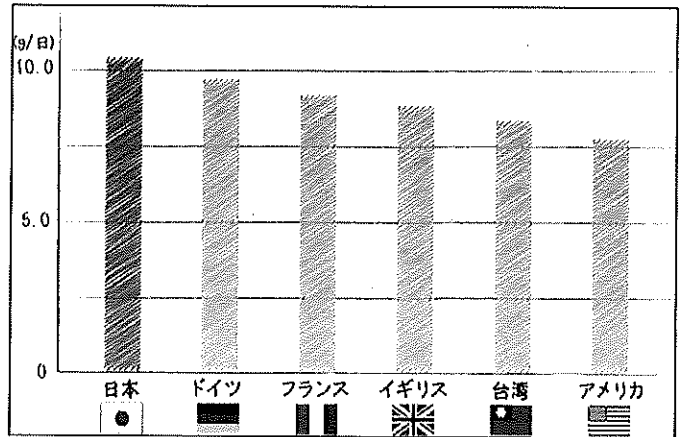
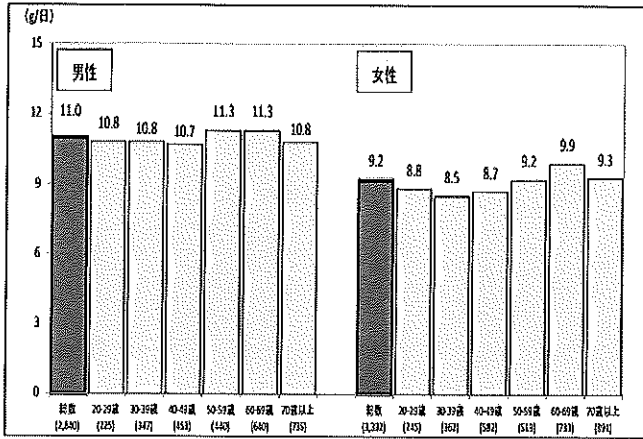


塩分は、多すぎず、少なすぎず、**適量**を取ることが大切だね。



## 日本人はどのくらい塩をとってるの？

日本人の1日の食塩摂取量の平均値は、約10.0g(男性11.0g, 女性9.2g)(平成27年度調査)で、世界的に見ても多くとっています。



引用：「平成27年度国民健康栄養調査」(厚生労働省)

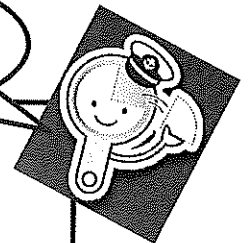
平成25年度調査より

## 中学生も減塩が必要なの？

必要です。食事は毎日繰り返される「習慣」だからです。「習慣」を大人になって変えるのは難しいものです。全国の中学2年生を対象とした調査<sup>1)</sup>でも、食塩のとりすぎが見られました。中学生のうちから減塩を習慣にして、大人になってからの健康へのリスクを減らす必要があります。

## 呉市では

呉市の減塩マスコット  
ヘルシーオ君



呉市では、「はじめよう！減塩生活」をキャッチフレーズに

**食塩摂取量 1日 ( ) g 未満**

を目指しています。

## これが減塩効果

減塩をすると、こんな効果が表れます！

減塩は、体への負担を減らし、血管の老化を遅らせて、がんにもかかりにくくしてくれるのです



### 脳

脳出血や脳梗塞になることを、減らすことができます。



### 心臓

体内や血管内の水分量が減り心臓に負担がかりにくくなります。



### 腎臓

塩分を尿から排泄する機能をもつ腎臓に負担がかりにくくなります。



### 胃

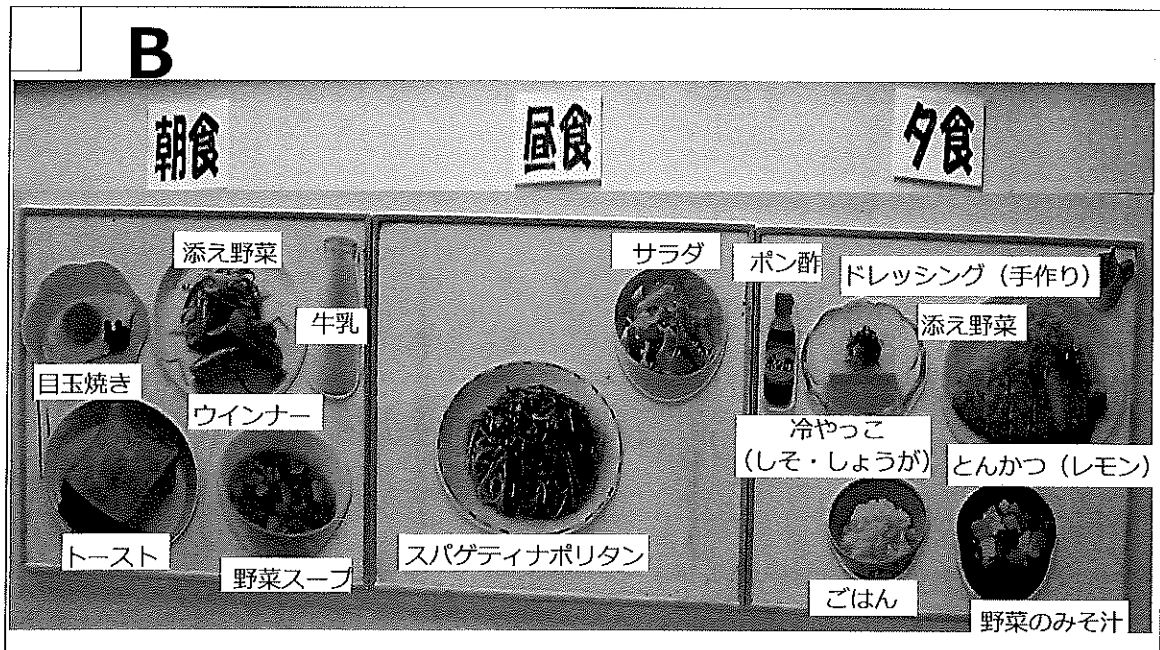
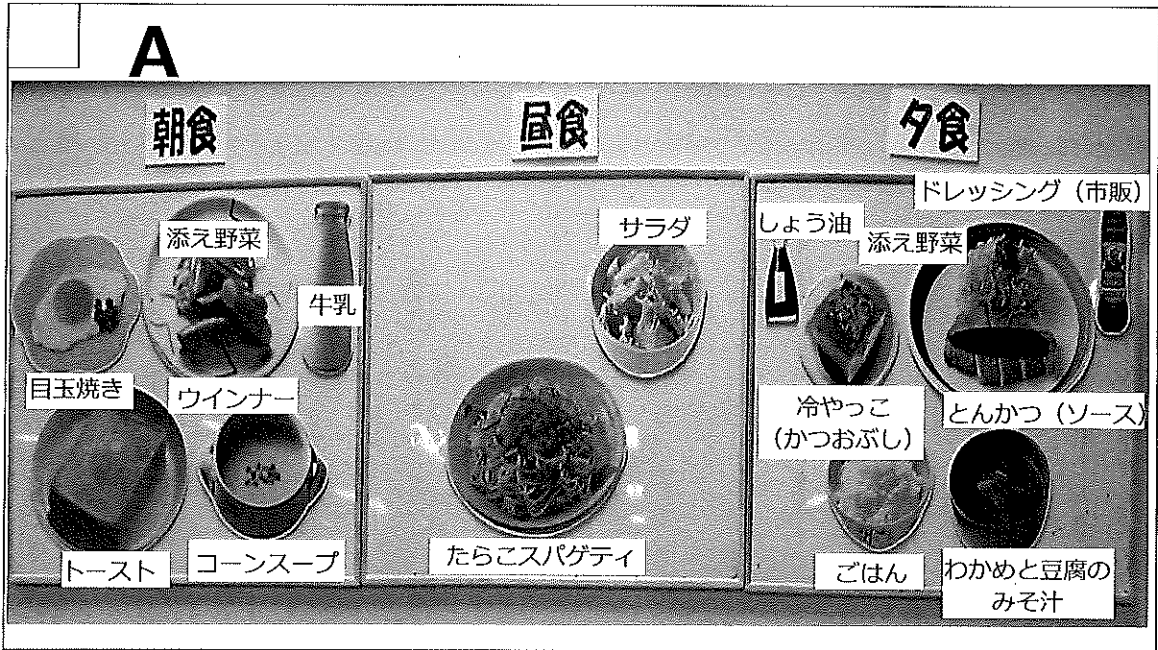
がんになることを減らすことができます。

**確かめよう**

比べてみましょう！

どちらが「1日の塩分量8g未満」の献立でしょうか？

☞「1日の塩分量8g未満」の献立だと思うほうに○をつけましょう。



深めよう

塩分量 11g の 献立	<b>A</b>		
	<b>朝食</b> 目玉焼き 添え野菜 ウィンナー トースト コーンスープ 牛乳	<b>昼食</b> サラダ たらこスパゲティ	<b>夕食</b> しょう油 ドレッシング (市販) 冷やっこ (かつおぶし) とんかつ (ソース) ごはん わかめと豆腐のみそ汁
塩分量 8g 未満 の 献立	<b>B</b>		
	<b>朝食</b> 目玉焼き 添え野菜 ウィンナー トースト 野菜スープ 牛乳	<b>昼食</b> サラダ スパゲティナポリタン	<b>夕食</b> ポン酢 ドレッシング (手作り) 冷やっこ (しそ・しょうが) とんかつ (レモン) ごはん 野菜のみそ汁

④ 1日の塩分量8g未満の献立の「おいしく減塩している工夫」は何だと思いますか？

<自分の考え>

<自分以外の人への考え>

川尻の給食でおいしく減塩のためにしている工夫

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

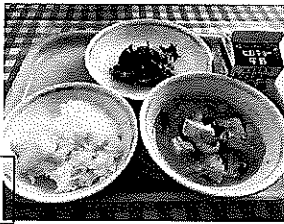
ごはん 牛乳  
豆腐千ゲ  
ほうれんそうのナムル

塩分 2.5g

ナムルのドレッシング  
は手作り  
りんご酢  
ごま油を使う

ごはん 0g

ほうれんそうのナムル 1.3g



牛乳 0g

豆腐千ゲ 1.2g

煮干しでしっかり  
だしとり

野菜の量 160g




メモ





確かめよう 深めよう


## やってみよう！「おいしく減塩」

減塩を継続するために「無理なく」「おいしく減塩」をしていく技を学びましょう。

いいね  と思った技に☑をしてみましよう

醤油やソースの代わりにレモンで、減塩 広島県はレモンの生産量日本一！  
ポン酢やすだちなどもOK。酸味で薄味に 

めん類（ラーメンやうどん）のスープを残して、減塩  
スープには思っている以上に塩分がたくさん含まれています。 

調味料は「かける」より「つける」で、減塩 意外と簡単に調味料の量を減らせます。 

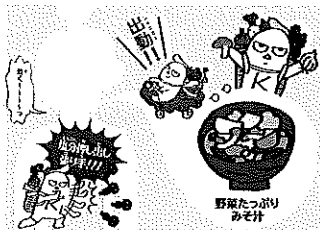
野菜をたくさん食べて、減塩 野菜のカリウムが余分な塩分を体から出してくれます。


### 野菜の減塩効果!!


野菜に含まれるカリウムや食物繊維には、体内の余分な食塩（ナトリウム）を出す効果があります。



汁物を具たくさんにするで、減塩  
具たくさんにすると、汁の分量が減り、減塩になります。

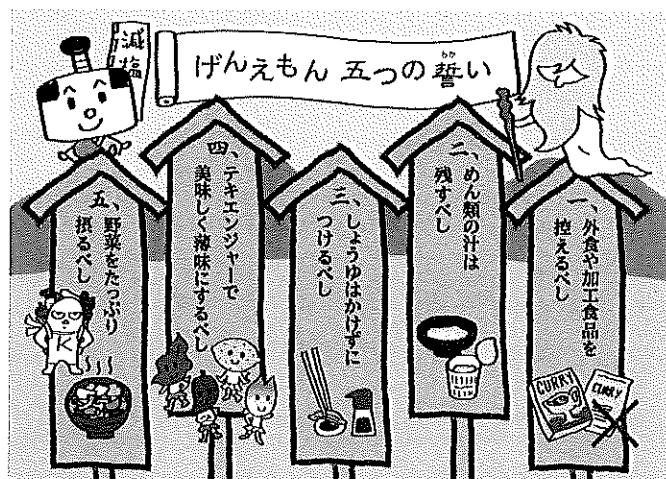


だしをしっかりきかせて、減塩。 だしのうまみ味を利用して「おいしくす味」にできます 

スパイスや香りなどを使って、減塩  
カレー粉、こしょう、しょうが、青じそ、ハーブ、ごま油などでメリハリをつけると薄味でもおいしく食べられます 

加工食品、インスタント食品、塩蔵品を少し控えて、減塩  
思っている以上に塩分が含まれています。「かくれた塩」にご用心！

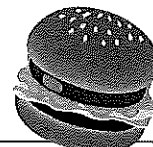
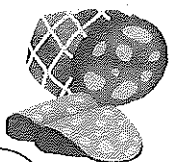
その他 ( )



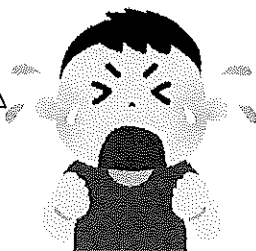
## 深めよう

減塩は大切。

だけど・・・塩分の高い食べ物も食べたい！！



塩分の高い食べ物は食べてはいけないのですか？



食べてもいいですよ。ただし、工夫が必要です。

⑤ 塩分の高い食べ物を食べたいときには、どんな工夫をしたらよいでしょうか？グループで考えましょう。

< ( ) 班の考え >

< 他人の考え > < good な方法 >



**振り返ろう**

減塩の授業を振り返って書きましょう。



④ 減塩の授業で、わかったことや考えたことなどを書きましょう。

---

---

---

---

---

---

④ あなたがやってみたい「おいしく減塩する技」を書きましょう。  
(何個でも)

④ 減塩の授業を終えて、家族に伝えたいことや話したいことを書きましょう。

---

---

---

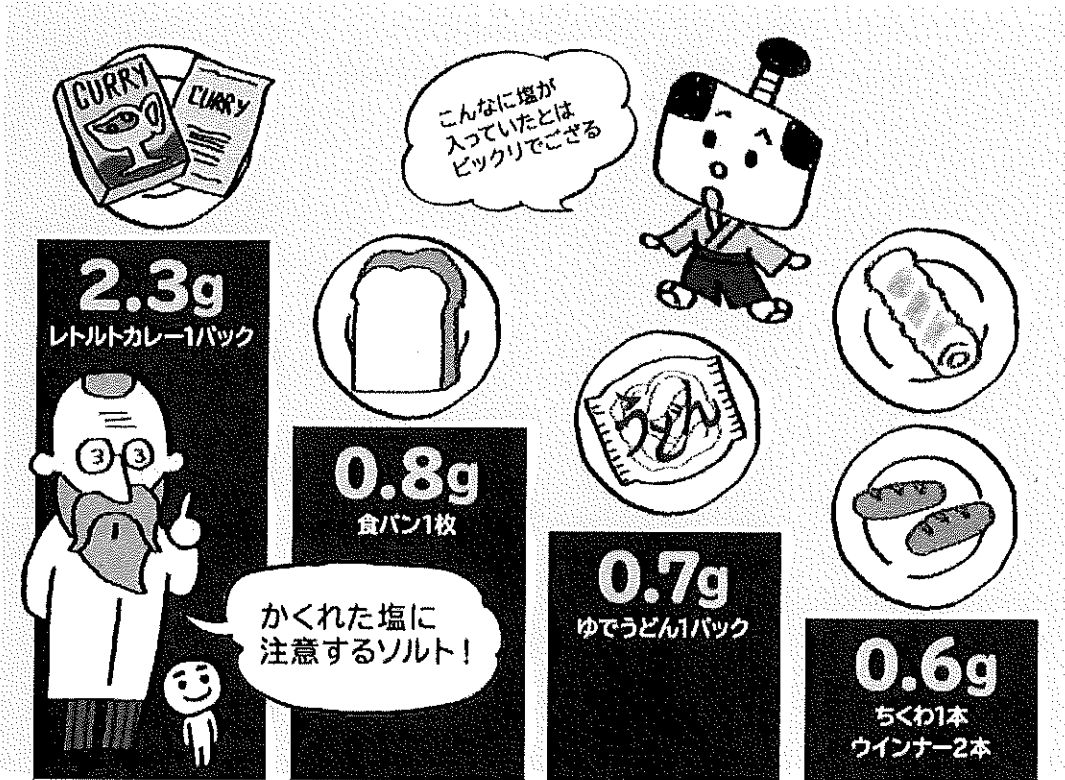
---

---

---



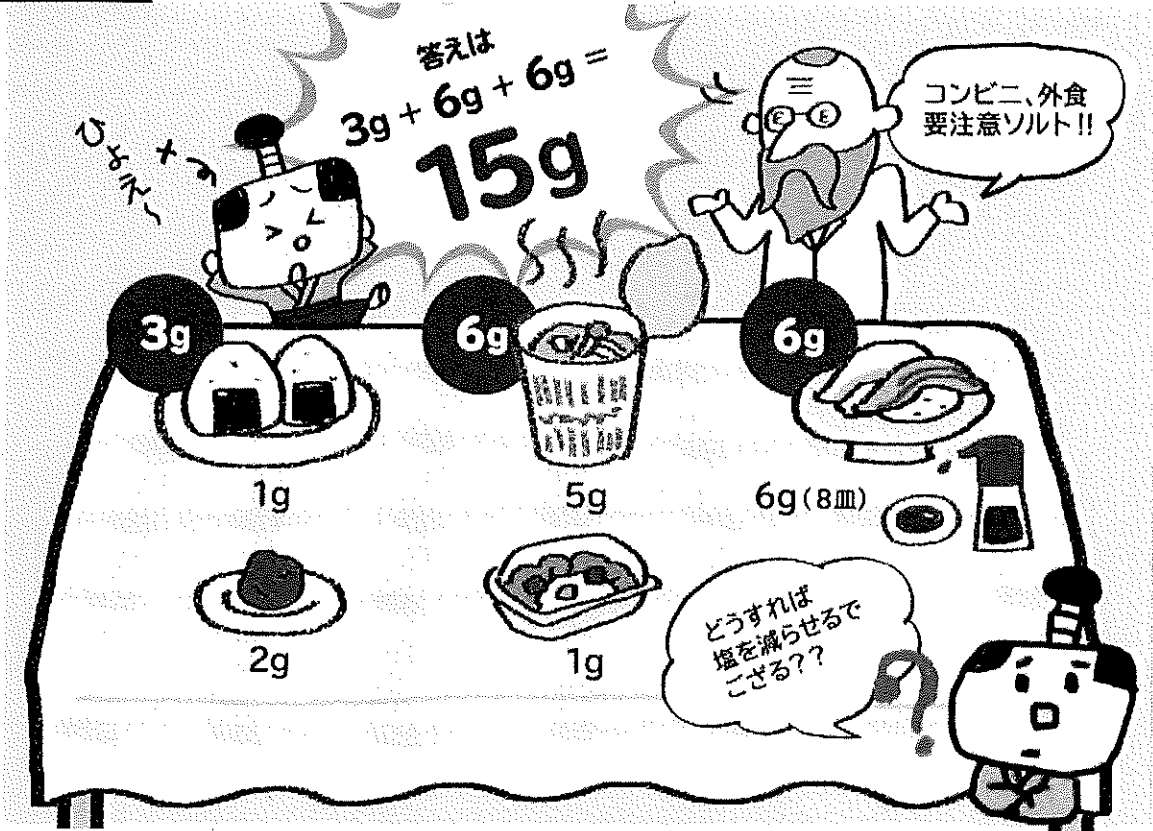
正解



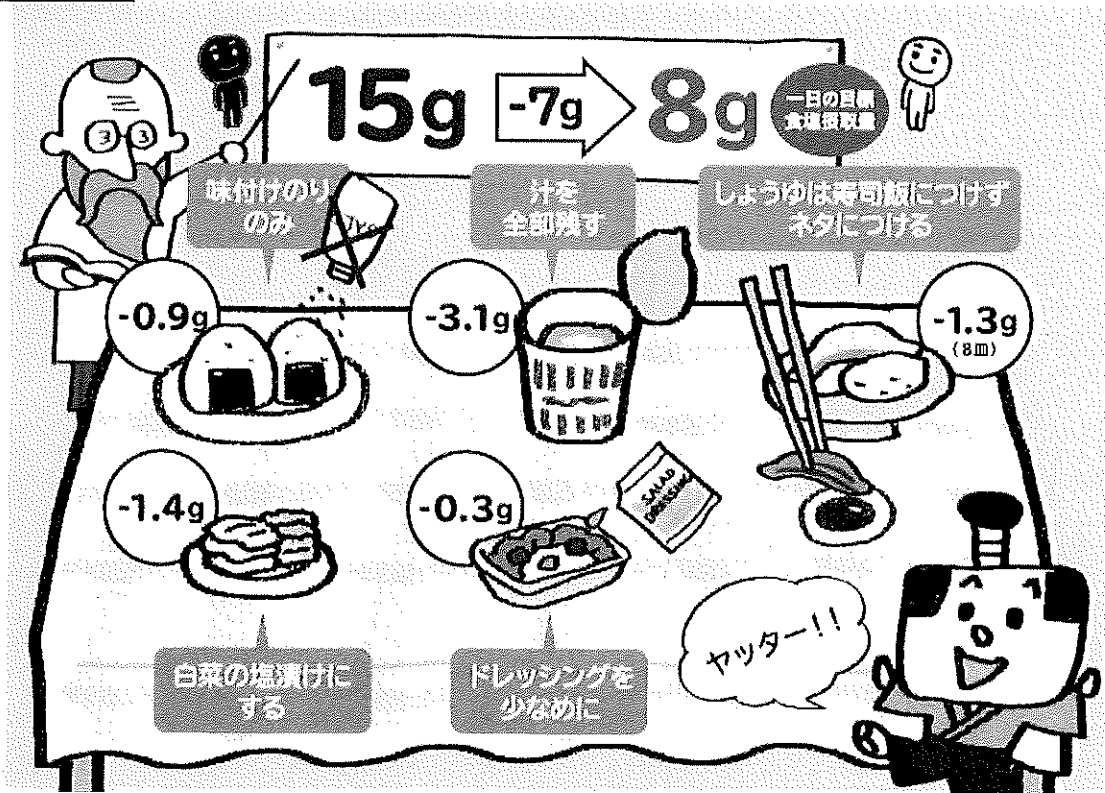
実践編2



**ビフォー**



**アフター**



みんな下書ろ～や～！！

# 適塩大作戦

**ステップ1** 意外と多いよ！外食の塩分に要注意！  
※作り方等によって塩分量は異なります。

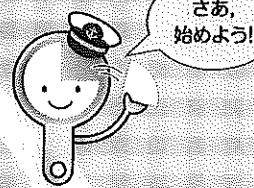
カレーライス 塩分3.3g      寿司(しょう油あり) 塩分3.7g



ラーメン 塩分6.0g      お好み焼き(ソースあり) 塩分2.9g



サンドイッチ 塩分1.7g      ピザ 塩分1.6g



**ステップ2** 食品の表示を見て、賢い消費者になろう！

加工食品や弁当など、栄養成分を表示している時は、その値を参考に買おう！



栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	00kcal
たんぱく質	00g
脂質	00g
炭水化物	00g
ナトリウム	00mg

ナトリウム表示の時は  
食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.5 ÷ 1,000

**ステップ3** 簡単な事からはじめよう！

★めん類の汁は残す！



★おやつ、ファーストフードの回数を減らす！



★調味料は食卓に置かない！

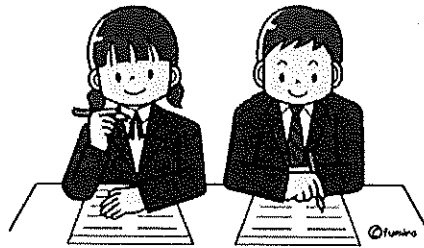


資料：呉市保健所 健康増進課

「減塩」から「適塩」へ

# 受験必勝ハンドブック (食生活編)

～食事力で受験に打ち勝とう～

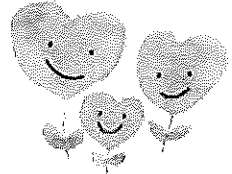


呉市立川尻中学校

3年 組 番

名前 ( )

## はじめに



川尻中学校3年生の皆さん、こんにちは。

受験まで、早い人であと1ヶ月、遅い人でおよそ3か月。これから本格始動です。そこで今日は、皆さんと一緒に「受験に打ち勝つための食事」について学びたいと思います。

誰もが成績を上げたい、志望校に合格したいと思っています。そのためには寝る時間もおしんで猛勉強すればよいのでしょうか。いいえ、「それは違う」と多くの学者や、多くの先輩たちが語っています。

合格への道は3つの大切な要素「心」「技」「体」をうまく充実させることにあります。まるでスポーツのようですが、実は受験も同じことが言えるのです。

「心」は やる気や集中力、モチベーション、本番でのメンタル。

「技」は勉強法。


「体」は体調管理。食事や睡眠などの生活習慣、かぜの予防など。

今日勉強するのは「体」の部分でとりわけ食事に関することです。脳をしっかり働かせ学力を上げ、本番で最高の状態にするために食事が深い関係があることを学び、自分の食生活を見直し、気づき、今日から実践して欲しいと思っています。

このハンドブックは皆さん全員が志望校に合格することで、自分の夢や希望を叶える第1歩にして欲しいと願い、作成しました。

これから先も時々読み返して力に変えてください。今日の学びは大人になっても役立つ一生ものの学びです。そして今日学んだことは、ぜひ家族にも伝えてください。

今日の授業で学んだことが、少しでも皆さんのために役立ちますように。

(川尻小学校 栄養教諭 )

知っておこう

脳の中でも「<sup>ぜんとうぜんや</sup>前頭前野」が特に重要な場所である。

## 前頭前野の6つの働き

考える (創造する)

記憶と学習

集中力

やる気

前頭前野

前頭葉

頭頂葉

側頭葉

後頭葉

コミュニケーション

(表情や声などから推測する力)

我慢する力

「前頭前野」は育てることができる

前頭前野がしっかりはたらくために大切

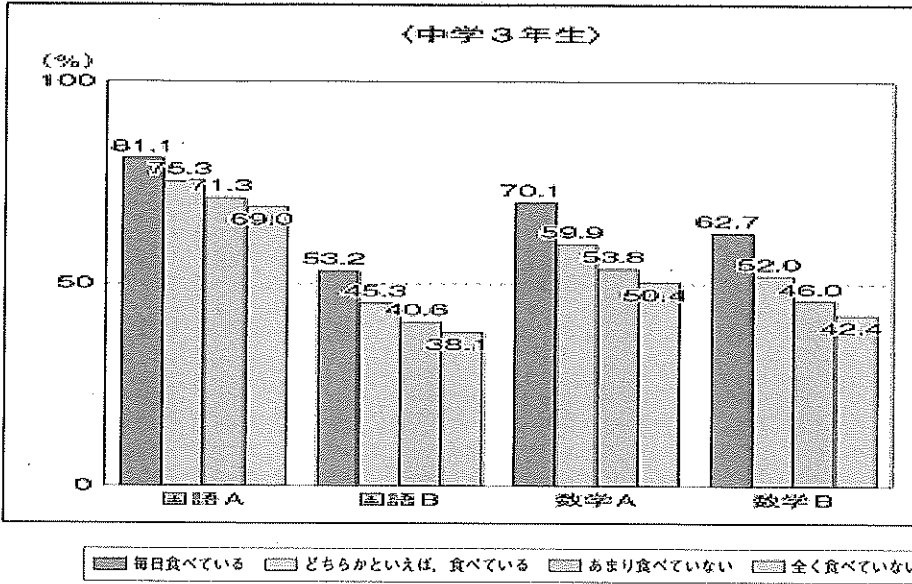
なのは ( ) と ( )

東北大学 教授  
川島隆太博士





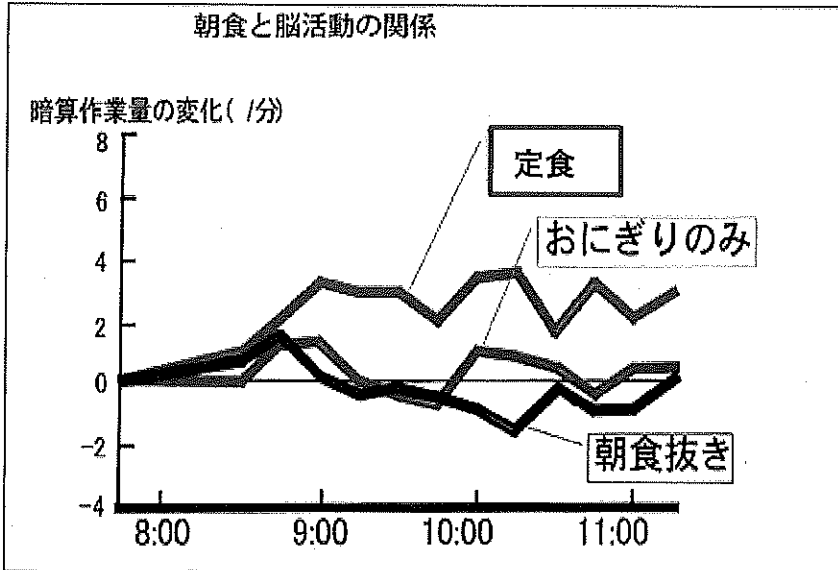
グラフ1 朝ごはんと学力調査の平均正答率



(出典) 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成26年度)

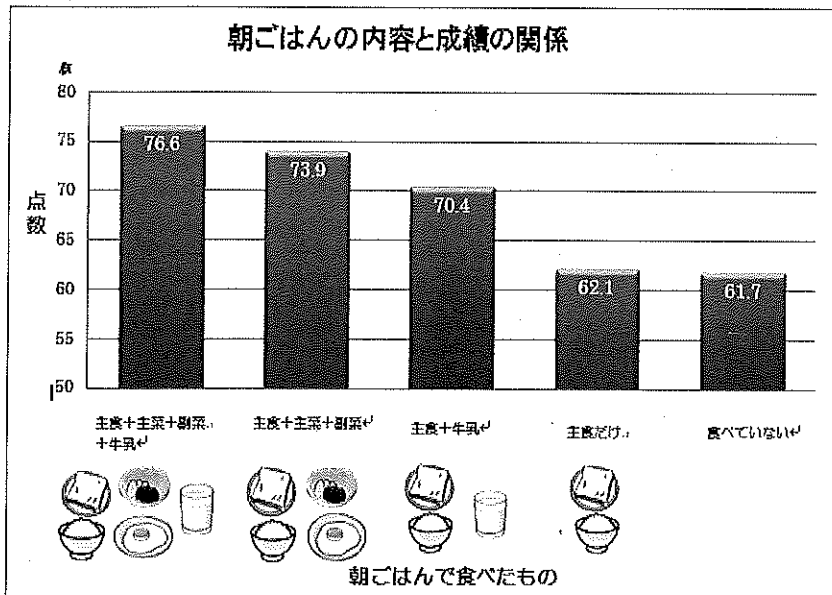


グラフ2



3つのグラフからわかること

グラフ3



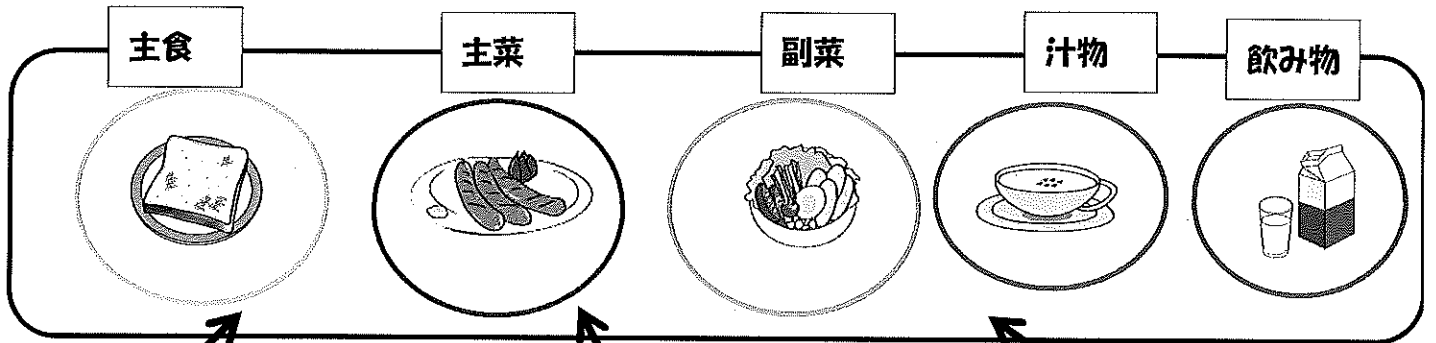
「朝食パターンと学力の関係—豊根県豊根市「生活リズム向上」プロジェクト」H23年度調査結果より  
調査対象人数 1928人

P1の答え

(食事) (睡眠)

知っておこう

# 栄養バランスとは？ (おさらいです)



主食

ごはん  
おにぎり  
パン  
お粥

ヨーソフレーク

きいろ+あか  
合体OK!

サンドイッチ  
ピザトーストなど

卵料理

納豆  
ヨーグルト

あか+みどり  
合体OK!

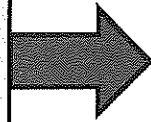
みそしる  
スープ  
肉やさしいため

野菜やくだもの

知っておこう

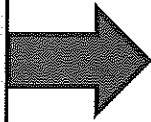
## 脳をしっかり働かせるために

脳を動かすのは  
ブドウ糖  
炭水化物



主食は必ず食べる  
(ごはん、パン、めんなど)

脳を作るのは  
色々な栄養素

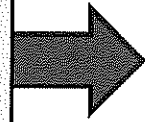


おかずを食べる  
(卵・肉・魚、野菜、海藻など)

たんぱく質・ビタミン・ミネラル

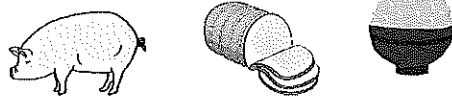
さらに知っておこう

脳がブドウ糖を効  
率よく使うために



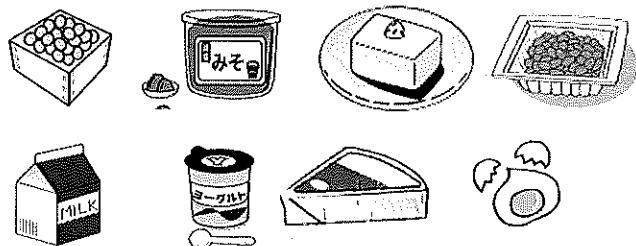
ビタミンB1とリジン  
が不可欠

ビタミンB1 → 豚肉 ハム 玄米



リジン(アミノ酸) → 豆や豆製品 (みそ 豆腐 納豆 きなこ)

牛乳 乳製品 卵



## 脳科学者がすすめる 脳を働かせる最強の朝ごはん

脳をしっかりと働かせる最強の勝負朝ごはんはこれだ！

おかずのある朝ごはんを！



- ポイント**
- ①ぶどう糖のために主食はがっちり
  - ②ビタミンB群と必須アミノ酸のリジンをとる 豚肉、豆類（豆腐納豆牛乳卵）

## 大須賀がすすめる 気楽に食べよう朝ごはん

気楽にやってみましょう 3つの色がそろった朝ごはんの作戦

**作戦1** 一汁一菜のススメ  
ごはん・パン＋具だくさんみそ汁  
具だくさんスープ

寒くなってきましたね。汁物で体温を上げましょう

これだけでも3つの色を全部そろえることができます。  
残った野菜や豆腐などを切ってビニール袋に入れておくとうすくに使えて便利。

**作戦2** 合体のススメ

はさむ→パンに好きな具をはさんでサンドイッチ作戦のせる→ごはんのにせる  
納豆、卵、しらす干し、絹ごし豆腐などをのせて、めんつゆなどで味つけをする。  
パンに目玉焼きと、せんきゃべつをのせる  
カレーライスはそれだけで3つの色がそろいます

まく→ごはんとうすきな具でのりまきにする  
ウィンナーときゅうりを食パンでまく

おすすめの朝ごはんレシピ本

朝起きるのが待ち遠しくなるような、楽しいレシピ本です

本の中からちょこっと紹介します



確かめよう

深めよう

## 自分のふだんの朝ごはんを書きましょう

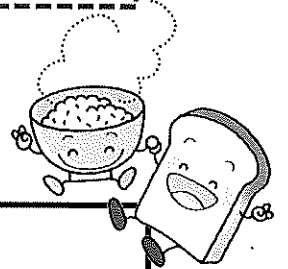
3年（ ）組 名前（ ）

簡単な絵と説明をつけましょう

ここに貼る

### ペアワークで

### 朝ごはんを「ビフォー・アフター」



アドバイスをしてもらったこと

理由


#### アドバイスのポイント

- 1 主食・主菜・副菜はそろっているか。(栄養のバランス)
- 2 「脳をしっかり働かせるための条件や栄養素は入っているか
- 3 「最強の朝ごはん」との共通点や違いはあるか。





ふり返ろう

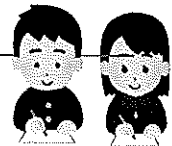
今日の「食事力で受験に打ち勝とう」の授業をふり返って書きましょう

 自分の朝ごはんや食習慣について気づき

 これから受験に向けて自分の生活の中で「習慣」にしていきたいこと

 自分でできることを考えてみましょう。

 この授業を通して、家族に伝えたいことや、家族と話したいことなどを書きましょう



自分にとっての「最強の朝ごはん」を見つけていってくださいね。



# 受験に打ち勝つ Q&A

**Q1 受験の前日の夜は何を食べたらよいですか？また、食べない方がよいものはありますか？**

A：前日の夜は、消化が良いものがベスト。炭水化物である主食と消化の良いたんぱく質、そしてビタミンがとれるものを。

**おすすめは**、野菜たっぷり、体を温める「鍋物」や「煮込みうどん」そして夜8時くらいまでには食べましょう。

**食べない方がよいものは**



★「さしみ」「にぎり寿司などの「生もの」「焼き肉」

→万が一お腹が痛くなったりしないようにするため。

★「とんかつ」などの揚げ物やからい刺激物→消化がよくない

ゲン担ぎとして「とんかつ」「カツ丼」はテンションも上がり元気が出ますが、前日の夜は避けた方が良いでしょう。もし食べても食べ過ぎない。



前日の夜はあまりオススメしない

**Q2 受験当日の朝は何を食べるのがよいですか？**

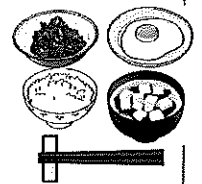
A：受験当日の朝ごはんは

①食べなれたもの ②食べやすいもの ③消化にいいもの

**これから3ヶ月、自分にぴったりの最強の朝ごはんを色々試して見つけておきましょう。**

緊張して食欲がないときは、のどを通りやすいもの、あたたかいみそ汁、そうすい、朝うどんなどもよいですね。

試験開始の3時間前には食べるように逆算しましょう。



**Q3 試験勉強中の夜食**



A：これも炭水化物を中心に、消化のよいものを。ビタミンや、カルシウムも補えばさらに good！ラーメンやスナック菓子より、うどんや雑炊おむすび、ホットミルクがおすすめ。量は朝ごはんが食べられれば OK。

**Q4 塾などに行くときの夕食**



帰ってから

A：空腹では勉強に身が入らず、脳も働きません。塾に行く前におむすびなどを軽く食べていくとよいですよ。帰ってからおかずなどを食べる。その時ごはんもさらに食べてもよい。時間は少々遅くなっても大丈夫。つまり夕食を分けて食べて OK。

おまけ

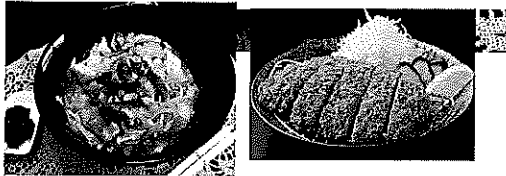
# 受験生を応援する

かつ

## ゲン担ぎの食べ物

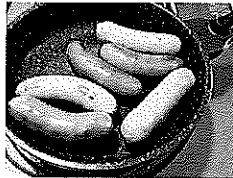
### カツ丼・トンカツ

誰もが知ってるゲン担ぎの定番



### ウイナーソーセージ

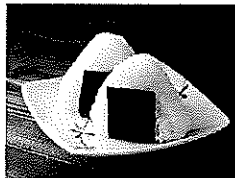
= Winner



### いいこ = 入校



### おむすび = 良い結果を むすびつける

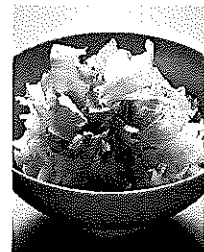


### たこ = 多幸

### オクトパス = 置くとパス

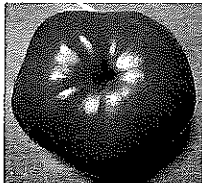


### かつおぶし = 勝つ



### 柿

### 五角形の食べ物は五角 = 合格



### 西京焼き = 最強焼き



### ネバネバ食べ物

= Never give up!

オクラ, 納豆, 海藻など



### れんこん = 将来の見通しがよい



### いよかん = いい予感



### お菓子いろいろ...



運も味方につけて  
楽しくがんばりま  
しょう





<何かヒントがあるかも…>

## 「東大生に学ぶ」8ヶ条 (東京大学)

- 1 朝ごはんを毎日しっかり食べる
- 2 排便は、朝1日1回
- 3 遅刻しない
- 4 学校で眠くならない
- 5 勉強は2時間以上
- 6 テレビ(ゲーム・携帯)は1時間以内
- 7 風呂は湯船につかる
- 8 睡眠は7時間以上

東海大学 スポーツ医科学研究所 教授 小澤治夫先生の講演より