

教^{おし}えて食^{しょく}教育^{きょういく}

Dietary Education Book

4

食教育推進計画
食教育だより
2009年7月発行

米^{こめ}とともに受け継^{つぎ}がれてきた
日本の食文化^{しょくぶんか}



Jリーガーの
食卓!!^{しょくたく}

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



©Y.F.MARINOS/SCBF

横浜市教育委員会

この米とともに受け継がれてきた
にほん しよくぶんか

日本の食文化

～米を中心とした日本の食事の良さを大切にする心を育みます～

季節や季節の変わり目とともに行う行事には、どんなものがあるでしょうか。行事には、その季節や内容に合ったごちそう(行事食)がつき、それぞれに意味がこめられています。わたしたちの生活を豊かにする行事を大切にし、行事食を楽しみましょう。

1月 正月

正月(1月1日)

お節料理の中の黒豆には「まめに暮らせるように」、数の子には「子孫繁栄」等、意味のあるものが多い料理です。また、雑煮は神様に供えた物をもちと一緒に煮込んでつくったのが始まりです。



2月 事始め

3月 ひな祭り

4月 お花見

5月 八十八夜

6月 田植え

7月 七夕

8月 お盆

ひな祭り(3月3日)



田植えの始まりに、紙で作った人形を川に流し、身のけがれを洗い流したことが始まりです。はまぐりの吸い物(良縁に巡り合う)、菱餅(桃の色・白酒・よもぎを表します)などを食べます。

八十八夜(5月2日)

立春から数えて88日目、この頃から稲の種まきを始めて本格的な農作業に入ります。茶摘みがさかんになり、この日に茶を飲むと長生きするといわれています。



9月

お彼岸

十五夜(10月3日)

仲秋の名月を鑑賞するとともに、これから始まる収穫期を前にして、感謝する初穂祭としての意味あいがありました。



10月

十五夜

11月

七五三

12月

冬至

※平成21年の暦

冬至(12月22日)

一年で一番夜の長い日です。この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないといわれています。

参考文献：子どもに伝えたい年中行事・記念日 朝文書林

知恵を生かした食べ物イロイロ

日本には春・夏・秋・冬の四季があり、季節ごとにたくさんのおいしい食べ物があります。自分たちが住む地域の山・川・海・里でとれたものを、冷蔵庫のない時代に上手に活用するため、知恵を絞って工夫して食べ物を保存・加工してきました。それをみそ汁の実にしたり、おかずにしたり、ごはんと一緒に食べたりして食べてきました。今、改めて先人の知恵に目を向け、ごはんのおかずにいかしていきたいですね。

乾燥して保存

- 切り干し大根・豆
- 凍り豆腐・湯葉
- 乾麺・干しいも
- 乾しいたけ
- 昆布・ひじき
- のり・干し柿
- ちりめんじゃこ



塩漬けて保存

- 梅干しなど各種漬物
- わかめ・塩鮭
- 干物



発酵して保存

- 納豆・ぬか漬け
- みそ



バランスイ〜ナ



よこはま まつだなおき せんしゅ おく き
 横浜F・マリノスDF松田直樹選手の奥さまに聞きました!!

Jリーガーの食卓!!

こんがい せんしゅ よこはま かつやく
 今回はプロサッカー選手として、横浜F・マリノスで活躍

まつだ なおき せんしゅ たく うかが
 する松田直樹選手のお宅に伺いました。

まつだ せんしゅ どうし みゆちと おくさま
 松田選手の闘志あふれるプレーの源は、やはり奥様が

かんが しょくじ
 きちんと考えた食事がありました。



©Y.F.M

ちょうしょく 朝食について



- ① ごはん
- ② 野菜たっぷりの味噌汁
- ③ 鯛のめかみそ漬け
- ④ 鶏の梅肉りんご煮
- ⑤ 里芋の鶏そぼろ煮
- ⑥ ささみサラダ
- ⑦ トマトと新玉ねぎのドレッシング

たく うち ていばんりょうり もの
 特に家では、定番料理のような物は

ありません。でも、日頃から「高炭水

化物」「高タンパク質」「低脂肪」にな

るような食事をつくっています。特に

朝食は一日の始まりですから、お

か

ずも三品以上用意して、さまざまな

栄養が摂れるように心がけています。

また、スポーツ選手ですから毎日の

コンディションには注意を払ってい

ま

す。最近では、ケガの予防や回復に良

い、海藻やこんにやくなどを多めに摂

り入れています。

かんしよく やしよく
間食・夜食



おにぎりとお野菜たっぷりのすいとんは、
 足りない栄養を補う食事です。

間食や夜食は、三食では摂りきれない栄養を補う食事として出すことが多いです。主人は好き嫌いはないのですが、脂の多い食材（とり皮や肉の脂身）は胃もたれをするため苦手なようです。家では、写真の様な物を食べます。スナック菓子などを食べる時は、量を考えて食べると良いと思います。やっぱり、食事はバランスですね。どんな食材でも食べすぎるから良くないのでいろんな食事を作るように工夫しています。

まつだせんしん
**松田選手に
 聞きました!**

Q 食事で気を付けていることは?

A 特に注意している点は“油・脂”です。油を使った料理や脂が多く含まれている食材は控えるようにしています。脂肪がつくと、スタミナがすぐに無くなったり、力（パワー）が出なかったり、体の調子が悪くなったりしますので注意しています。疲れた時には、疲労回復の料理をリクエストします。また最近、連戦が続いて食欲が出ない場合は、とにかく食べられる物を食べるようにしています。お菓子に関しても最近、疲れた時には疲労回復に良いのでチョコレートなどを食べるようにしています。

*糖分は脳にエネルギーを与え活性化させます。



なつ ま てがる
夏バテに負けるな!! カンタン手軽につくれる

夏のお弁当!!

夏場の暑い日には、どうしても食欲が失われがち…。水分を多く摂ることも大切ですが、やはり食事もしっかり摂ることで夏バテに打ち勝ちたい!! そこで、酢や梅干しをつかったおにぎりがオススメです。肉体の疲労回復に良いだけでなく、食中毒を予防する効果もあるといわれています。また、食欲のない時には、七味などの味付けも良いでしょう。もちろん、バランスの良いおかずも必要ですね。次のページでバランスのとれたおかずを紹介します。



夏のおにぎりづくりのポイント

- ごはんを炊くときに、酢や梅干しを入れる。
- ごはんをさましてから握る。
- ラップを使って握ると、菌が繁殖しにくい。
- 中に入れる具は、なまものをさける。
- おかずはできるだけ、火を通したものを。



おにぎり いろいろ

ピリ辛しょうゆ



しょうゆ、七味とうがらしを入れて混ぜる。
青のりを加えるといろどりもアップ!

やきおにぎり

①オーブントースターを温めておき、オープンシートを敷いたプレートに、おにぎりをおいて焼く。

*ごはんの表面が乾くまで、そのまましておくのがコツ。

②乾いた表面にしょうゆをぬって裏返す。

お酢・梅干しを入れたごはん

お酢ごはん

米2合に対し、酢小さじ1を分量の水と合わせて炊く。

梅干しごはん

米2合に対し、梅干し1~2個をほくして入れて炊く。

どちらもさっぱりして暑い夏でも食がすすむ。また、ごはんが傷みにくい。

副菜として

ぶどう豆



材料(4人分)

大豆……………50g(水煮100g)

切り昆布……………1g

しょうゆ 小さじ1、砂糖 大さじ1.5

塩 少々

作り方

①大豆は水を差しながらやわらかくゆでる。

②切り昆布を適当なやわらかさにゆでる。

③①と②を合わせ、砂糖を少しずつ加える。

④仕上げに塩としょうゆを入れ煮含める。

ピーマンとじゃこの炒め物



材料(4人分)

ピーマン……………4コ

ちりめんじゃこ……………10~12g

砂糖・しょうゆ 大さじ1.5、酒 大さじ2

油 小さじ1

作り方

①ピーマンを切る。

②油を熱し、ピーマンを炒める。

③じゃこを加えるく炒めたら、調味料で味付けをする。

