

# 教おしに食しょく育いく

Dietary Education Book

12

食育推進計画  
食育だより  
2012年2月発行

とくべつしえんがっこう  
特別支援学校・  
とくべつしえんがっこう  
個別支援学級での

## 食しょくにかん関する 指しどう導



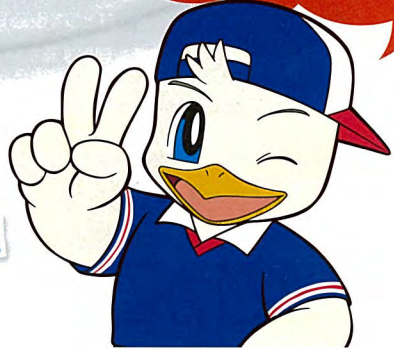
あまのたかし せんしゆ  
天野貴史選手の  
ばあい  
場合



バーガーの食卓!!

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。

あさ  
『朝あさごはん』を  
しっかり食べて  
進級・進学にそなえよう!!



©Y.F.MARINOS/SCBF

とくべつしえんがっこう  
特別支援学校・  
こべつしえんがっこう  
個別支援学級での

# 食に関する指導



とくべつしえんがっこう こべつ しえんがつきゅう しよくいく きゆうしよくしじかかん  
特別支援学校や個別支援学級での食育は、給食時間だけでなく、  
がくしゆうぼめん おこな  
いろいろな学習場面でを行っています。

やさい  
おいしい野菜  
ありがとう。

きんりん ちよくばいしよ か もの い やさい はなし き  
近隣の直売所へ買い物に行ったり、野菜についての話を聞いたりして、  
ちいき のつか かた こうりゆう  
地域の農家の方と交流しています。



ひがしまたのとくべつしえんがっこう  
東俣野特別支援学校



きたつなしまくとくべつしえんがっこう  
北綱島特別支援学校

やさい  
りっぱな野菜だね。  
きゆうしよく た  
給食でも食べるん  
だよ。

ほく みず  
僕たちが水やり  
しやすいように、花壇が  
たか  
高くなっているよ。

こうない かだん やさい さいばい しぶん かだん  
校内の花壇で野菜を栽培しています。自分たちでできるように花壇の  
たか しゆうかく どうぐ くふう  
高さや収穫の道具が工夫されています。



なかもらとくべつしえんがっこう  
中村特別支援学校



にいはるとくべつしえんがっこう  
新治特別支援学校

せんせい きゆうばん つか  
先生が吸盤を使って  
しゆうかく どうぐ  
収穫しやすい道具を  
つくってくれたんだ。

こうとうぶそつぎようさ しゃがい いちいん やくわり  
高等部卒業後、社会の一員として役割を  
も こと はたら こと いぎ りかい  
持つ事や働く事の意義を理解するため、  
ぜんこうぶん きゆうしよくよう かわ たいげん  
全校分の給食用たまねぎの皮むき体験をしました。

ぜんぶ  
全部で16Kgもむくんだよ。  
め いた たいへん  
目が痛くて大変だけど  
みんなのためにがんばろう。



かみすげたとくべつしえんがっこう  
上菅田特別支援学校

て さわ た もの とくちよう し  
手で触って食べ物の特徴を知ります。  
しよくさつ  
(触察)

かき  
柿ってへたが  
かたくて、  
しかく  
四角いね。



もうとくべつしえんがっこう  
盲特別支援学校

のうぎょう せんもんか かに しどう こうない はたけ さいばい やさいづく  
 農業の専門家の方にご指導いただき、校内の畑で栽培することで、野菜作りの  
 たいへん がいけん そつぎょうこじゅうしよく む ろうどう たいせつ まな  
 大変さを経験し、卒業後の就職に向けて「労働」の大切さについて学びます。

やさい づく  
**野菜作りは**  
 むずか  
**難しそうだけど、**  
**がんばろう。**



ふたつばしこうとうとくべつしえんがっこう  
**二つ橋高等特別支援学校**



ひのちゅうおうこうとうとくべつしえんがっこう  
**日野中央高等特別支援学校**

じゃがいもが  
 しゅうかく  
**たくさん収穫できたよ。**  
 たいへん  
**大変だったけど**  
**うれしいな。**

さいばい やさい ちいき かに  
**栽培した野菜を地域の方にバザーで**  
 はんばい けいけん そつぎょうこじゅうしよく む  
**販売しコミュニケーションを学びます。**

ぼく そだ  
**僕たちが育てた**  
**だいこんは、新鮮で**  
**おいしいよ。**  
**たくさん買ってね。**



こうなんだいい とくべつしえんがっこう  
**港南台ひの特別支援学校**

そつぎょうまえ きゅうしよく  
**卒業前にバイキング給食をし、**  
 えいよう かんが しよくひん  
**栄養のバランスを考えた食品の**  
 えら かに まな  
**選び方を学びます。**

もの  
**いろいろな物が**  
**た**  
**食べられてうれしいな。**  
**でも、バランス良く**  
**えら**  
**選ぼう。**



ほんこうとくべつしえんがっこう  
**本郷特別支援学校**

きょう きゅうしよく  
**今日の給食についての**  
 こうない ほうそう み たの もの  
**校内テレビ放送を見て、食べ物や**  
 えいよう じょうほう え  
**栄養についての情報を得ます。**

しよくじ つか  
**食事バランスガイドを使って、**  
 しぶん あ しよくし えら ちから  
**自分に合った食事を選ぶ力を**  
 つける練習をします。

こうない しゅうかく なつ ちようり  
**校内で収穫した夏みかんを調理する**  
 くたもの へんか  
**ことで、果物がジャムに変化する**  
 ようす どうぐ  
**様子や道具の**  
 つか かに  
**使い方などを**  
 まな  
**学びます。**

なるほど、  
**だいずにはそんな**  
 えいようそ  
**栄養素があるんだ。**

しよくじ しほさい  
**主食・主菜・**  
 ふくさい  
**副菜を**  
**そろえなきゃ。**



うらふねとくべつしえんがっこう  
**浦舟特別支援学校**



みどりしょうがっこう こべつしえんがっこう  
**緑小学校(個別支援学級)**

もぎたての  
 なつ  
**夏みかんは、とても**  
**いいかおりがするね。**

とくべつしえんがっこう  
**ろう特別支援学校**

よこはま

あまのたかし せんしゆ

おく

き

横浜F・マリノスDF天野貴史選手の奥さまに聞きました!!

# Jリーガーの食卓!!

ごんかい せんしゆ 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

あまのたかし せんしゆ たく うかが  
する天野貴史選手のお宅に伺いました。

あまの せんしゆ とろし みなもと おくさま  
天野選手の闘志あふれるプレーの源は、やはり奥様が

かんと しょくじ  
きちんと考えた食事がありました。



©Y.F.M

## 朝食について



- 1 ベーグル 2 オムレツ 3 ソーセージ
- 4 フルーツ
- 5 ミックスジュース  
(アサイー、ヨーグルト、みかん入り)

ちようしょく にち はじ たんすいかぶつ  
朝食は1日の始まりなので、炭水化物

しつ おお と こころ  
もたんぱく質も多く摂れるように心が

たまご ごう  
けています。卵は、高たんぱくなので

かなら つか こめ ひ  
必ず使うようにしています。お米の日

ひ など  
もあります。パンの日はバター等を

つか  
使っていないベーグルやフランスパン

おお あさ やさい と  
が多いです。朝からたくさん野菜は摂

くだもの と  
れないので、果物でビタミンを摂るよ

まいあさ かなら  
うにしています。毎朝、必ずミックス

だ きせつ くだもの  
ジュースを出しますが、季節の果物の

ほか どうしつ からだ よ  
他、糖質であるバナナや体に良いアサ

い  
イージュースやヨーグルトを入れます。

ゆう しょく  
★  
夕食について



- ①ごはん ②味噌汁 ③ロールキャベツ  
④大根の鶏そぼろあんかけ  
⑤きゅうりとわかめの酢のもの  
⑥かぼちゃの煮物 ⑦サラダ ⑧フルーツ

あまのせんしゅ  
天野選手に  
きき  
聞きました!

Q 食事で気を付けていることは?

A 今回はオフ期間中で運動量が少ないため、炭水化物を多く摂りすぎない事と油を使った料理や脂が多い食材は控えるようにしています。自分は体脂肪がつきやすいので、シーズン中に比べると運動量が減るため脂質を摂りすぎないように気を付けています。最初に野菜を食べる事で脂質などの吸収を抑えるように心がけています。

オフ期間も自主練習をしているので、特別  
普段と変えている訳ではありませんが、練習  
量が少ないので炭水化物や油の多い食材を  
と  
摂りすぎないように気を付けています。鶏肉は  
皮を取り、牛肉なら赤身を選びます。また、  
サラダにはノンオイルや自家製オリーブオイルのドレッシングを使っています。よく作るの  
は、お酢をたくさん使った酢のものや外ではな  
かなか摂ることができない、緑黄色野菜の煮  
物です。たんぱく質も体を作るためたくさん  
と  
摂ってほしいので副菜にも使っています。

あさ

# 『朝ごはん』を

はやね  
早寝

はやお  
早起き

あさ  
朝ごはん

## しっかり食べて進級・進学にそなえよう!!

しょくじ うんどう きゅうよう すいみん けんこう はやね すいみん はや  
食事、運動、休養・睡眠は健康のみなもとです。早く寝てしっかり睡眠をとり早  
おきして、家の手伝いや勉強をすれば脳も体も活性化されます。そして、朝ご  
はんを食べて脳にエネルギーを補給すれば、集中力や記憶力がアップします。

## 主食・主菜・副菜を組み合わせた朝食でさらにパワーアップ!!

げんき  
なんか元気  
でないなあ



トースト



サラダ



牛乳



ハムエッグ



ちやうしょく  
しっかり朝食で  
げんき  
元気いっぱい!

## 炒めないチャーハンと野菜スープとヨーグルト

いた  
主食「2つ」+副菜「2つ」+  
しゅざい  
主菜「1つ」+乳製品「1つ」



やさい  
野菜とベーコンをまとめてカットし、一緒に  
いた  
炒めて、途中からチャーハン用とスープ用に  
わ  
分けて2品作りました。野菜炒めに温かいご  
はん  
飯をまぜることで、炒めなくてもチャーハン  
ふう  
風の味わい。野菜がたっぷり食べられます。

### 炒めないチャーハンと 野菜スープ(2人分)

- 鍋に湯を沸かしコンソメスープの素1個を入れて溶かしておく。
- たまねぎ1/2個を薄切り、キャベツ1/4個を2cm角のざく切り、にんじん1/4本をいちよう切り、ベーコン2枚を1cm幅に切る。
- フライパンにサラダ油を入れ、②を炒める。
- 野菜類がしんなりしたら、1/3量の野菜とベーコンを①の鍋に移し、野菜がやわらかくなるまで煮込み、塩・こしょうで味つける。
- フライパンに残った2/3の野菜とベーコンをさらに炒め、塩・こしょう・しょうゆを加えてしっかりと味をつける。そこに卵2個を割りほくして入れる。
- 卵に火が通ったら火を止め、そのフライパンの中に温かいご飯を加えて、全体を混ぜ合わせる。皿に盛り付け、上にちりめんじゃこ(大さじ1)をふりかけて完成。

## パンゲラタンといちご

しゅしよく ふくさい しゅさい くだもの  
**主食「2つ」+副菜「1つ」+主菜「1つ」+果物いちご「1つ」**

- ① コーンスープの粉末(1袋)に70CCの牛乳を入れて混ぜ合わせる。電子レンジ(500W)で1分加熱し、再度混ぜ合わせ、濃いめのスープをつくる。
- ② 6枚切り食パンを9等分する
- ③ ほうれんそう3株を洗い、ラップでつつむ。小さめのキャベツの葉1枚をせん切りにし、ラップでつつむ。ほうれんそうとキャベツを一緒に1分(500W)レンジで加熱する。ほうれんそうは、水に放ちアク抜きをし、2cm位に切り、水気を絞る。(電子レンジから出すときは、熱いので注意)スライスハム2枚も短冊に切る。
- ④ グラタン皿にキャベツを入れる。その上にパンを並べる。パンの間にほうれんそうとハムをはさみ込む。
- ⑤⑥に①をかける
- ⑦ ピザ用チーズ大さじ2をのせる。アルミホイルをかけて、2分オーブトースターで焼く。アルミホイルははずして、焦げ目がつくまで焼く。



てがる しはん もと つか  
 手軽な市販のスープの素を使いました。ほかのスープに変えても味に変化が出ますね。ハムをソーセージに変えたり、野菜の種類を変えて工夫してみましよう。みそ汁やスープなどをプラスして水分もとりましよう。

## しらすチーストーストとはま菜のスープ煮と牛乳

しゅしよく ふくさい しゅさい ぎゅうにゅう  
**主食「2つ」+副菜「2つ」+主菜「1つ」+牛乳「1つ」**

### しらすチーストースト

- ① 食パンにマーガリンをぬり、しらすをのせ、チーズをのせる。
- ② オーブトースターでカリカリに焼く。



はま菜

### はま菜のスープ煮(2人分)

なべ き 鍋に切ったじゃがいも1個、にんじん1/2本、たまねぎ1/2個、水500cc、コンソメスープの素1個を入れ、塩・こしょう少々を加え、煮る。ウィンナー4本とキャベツ100gを入れて、よく煮る。

じもと やさい な た な に  
 地元の野菜<はま菜>をたくさん食べられる、はま菜のスープ煮にしました。カルシウムたっぷりのしらすとチーズをのせてトーストすれば成長期の子どもに  
 あうメニューになります。はま菜のスープ煮を作っている間に出来上がります。

# 横浜市食育実践推進校(8校)の紹介

横浜市では、「学校における食育推進計画」に基づき、子どもたちの健康な育ちを支援するために、家庭・地域と連携しながら、「食の大切さの理解」や「食の自己管理」ができる子どもを育てていくことを推進していきます。平成23年度には、「学校における食育」の水先案内役を務めていただく「食育実践推進校」を8校指定させていただき、食育シンポジウムや教育実践フォーラム等での提案をお願いしています。

## 上寺尾小学校(鶴見区)

生命や健康、成長に関する学習を深め、健康を意識して食べる子どもを育てます。

## 宮谷小学校(西区)

「健康総合単元」の学習を通して、自ら健康な生き方をつくる子どもを育てていきます。

## 白根小学校(旭区)

各教科・領域と連携を図り、生産者・地域・保護者・専門家などの人とのふれあいに、多面的な食育を推進します。

## 上菅田小学校(保土ヶ谷区)

自らの健康について考えながら、食べる力を身に付けるとともに、命を大切に育てます。

## 能見台小学校(金沢区)

「食育の推進並びに体力の向上」の取組を充実させます。

## 緑小学校(緑区)

「みどり食教育全体計画」に基づき、食育を推進します。

## いずみ野小学校(泉区)

農業体験活動を柱に、よりよい食生活を実践できる子どもを育てます。

## 原中学校(瀬谷区)

生徒の委員会活動を通して、生徒自身の気づきと行動化を高めます。