

食育とは

毎日の食事、食生活の積み重ねがわたしたちの身体をつくっています。さまざまな経験を通して、食に関する知識とバランスのよい食事を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことが必要となってきます。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、その基礎を培う子ども達の食育はとても重要です。

健康的な食習慣を身につけるとともに、だれかと食事を楽しんだり、食べ物を栽培・収穫したり、旬の食材や郷土料理を味わったりするなどの活動を通して、心と体の健康を維持しながら「食を営む力」（しっかり食べる力）や食に携わる人たちに「ありがとう」の感謝の気持ちを忘れないように心がけましょう。



栄養素のことを勉強して正しい食習慣を身につけましょう！

アントラーズ選手と学ぶ



©1995 K.A.F.C

じょうぶで強いカラダをつくる食事

食で健康

潮来市では、食を通じた健康づくりを進め、自分の健康は自分で守ることを目的に「食育推進計画」を作りました。食育は生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となります。

潮来市が目指す食育の3つの目標

- 1 朝食をしっかり食べましょう**
正しい食習慣を身につけることは、健康的な生活を送る上で大切なことです。1日の始まりである朝食をしっかり食べるように心がけましょう。
- 2 自分に合った食事量を知り、バランスのとれた食生活を送りましょう**
年代や体の状態に合わせた食事をとることは、肥満などの予防につながります。
- 3 食への関心を高めましょう**
食に関心をもつことが食育のスタートです。

潮来のお米をよりおいしく食べられるよう給食で提供している「タコライス」のレシピを紹介します

給食を食べて元気いっぱい



タコライス

給食では、地域の野菜やお米を使い、おいしく食べて、食に関心をもってもらえるよう工夫しています。

給食で、よく夏に提供しているメニューです。にんにく、しょうが、チリパウダーの香りが食欲をそそります。家庭では、レタス、トマト、チーズを飾り付けても美味しいです。



〈4人分材料〉

豚ひき肉	220g
にんにく	2.5g (みじん切り)
しょうが	2.5g (みじん切り)
にんじん	100g (小さめ角切り)
たまねぎ	250g (小さめ角切り)
ピーマン	50g (小さめ角切り)
コーン	35g
サラダ油	10g
ダイストマト缶	150g
ケチャップ	15g
しょうゆ	7g
砂糖	3g
コンソメ	5g
こしょう	少々
チリパウダー	2.5g

作り方

1. サラダ油でにんにく、しょうがを炒める。
2. ひき肉を加えて炒める。
3. たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーンを入れて炒める。
4. ダイストマト缶を入れて炒め煮にする。
5. 調味料類を入れて味を調える。
6. ごはんをよそって、その上に盛る。

(栄養価)児童1人あたり(ごはんを含め)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
465kcal	14.7g	10.7g	0.9g



お米は潮来のオリジナル米「あやめちゃん」を使っています。炊くと、つやつやでとてもいい香り。粒が多きく粘りがあり、口に入れた瞬間、フワッと甘みが広がります。

昭和産業は、地域社会との共生を目指し、食育活動、教育活動、スポーツ活動など、全国各地でさまざまな地域社会への貢献活動に取り組んでいます。ホームタウンの子どもたちの「健康で豊かな食生活」を応援するため、協賛している鹿島アントラーズとともに、さらに充実した食育活動を展開しています。



発行：2021年6月
制作：株式会社 鹿島アントラーズFC
〒314-0021 茨城県鹿嶋市粟生東山2887番地 TEL.0299-84-6806 (代表)
協力：昭和産業株式会社、株式会社鹿島フード
監修：松田幸子(公認スポーツ栄養士)、女子栄養大学出版社



●鹿島アントラーズFC
26 須藤 直輝 選手

すとら・なおき MF。2002年10月1日生まれ。169cm、63kg。埼玉県出身。2021年、昌平高校(埼玉)からトップへ加入。1年目ながらYBCルヴァンカップで公式戦デビュー。柔らかいボールタッチと高い技術で魅せるドリブルが持ち味で、攻撃面で変化をもたらすプレーに期待がかかる。

●鹿島アントラーズFC
24 小川 優介 選手

おがわ・ゆうすけ MF。2002年4月14日生まれ。166cm、58kg。埼玉県出身。2021年、昌平高校(埼玉)からトップへ加入。守備的MFの位置から、武器であるドリブルやパスでチャンスを作るゲームメーカー。高い技術と優れた戦術眼でチームを司る存在だ。

●鹿島アントラーズFC
34 船橋 佑 選手

ふなばし・ゆう MF。2002年7月12日生まれ。175cm、67kg。茨城県出身。中学生年代(つくばジュニアユース)からアントラーズの下部組織でプレー。2021年、ユースからトップへ昇格。高いキック精度を武器に、ボールにかわりながらチームの起点となる守備的MF。正確なパスで攻撃のスイッチをいれるプレーに注目だ。

朝食をしっかり食べていますか？

5大栄養素のカラダの中での働き

5大栄養素を食品で覚えよう！

アントラーズホームタウン5市のおいしい食材を食べよう！

鹿島アントラーズユース選手寮の食事拝見



潮来市教育委員会

朝食をしっかりと食べていますか？



脳やカラダをめざめさせてくれる
朝食抜きは絶対にNG！



成長期の子どもの発育を支えるのは正しい食習慣。そして、食事の基本は朝・昼・夕の3食を欠かすことなく食べることです。きちんとした食習慣が、筋肉、骨格など、じょうぶなカラダの基礎をつくりまします。



朝食が1日のカラダのリズムをつくる！



栄養バランスのとれた朝食メニュー例

- ①主食&主菜：
ホットケーキミックスと卵と牛乳で作る
グリーンアスパラガスのモーニングケーキサレ
(ハム、プロセスチーズ、にんじん入り)
- ②副菜：ベビーリーフとミニトマトのサラダ
- ③汁物：卵とクレソンのスープ

最近、朝食を食べない子どもたちが増えていいます。しかし、朝食はカラダのリズムを整える重要な役割があります。朝食をとることで、血糖値や体温が上昇し、やる気や元気がでます。朝から、「栄養バランスのとれた食事」をしっかりと食べましょう。たりないものはおやつや次の食事で食べましょう。

ホットケーキで手軽に朝食を食べよう！



炭水化物(糖質)は、人間がカラダを動かすのに必要なエネルギーをつくる栄養素です。さらに、脳を活性化するには炭水化物(糖質)の中のブドウ糖が必要です。体を目覚めさせて、元気な一日をスタートする活力源となる炭水化物(糖質)を、ホットケーキで手軽にとりましょう！



5大栄養素のカラダの中での働き



「栄養バランスのとれた食事」とは
5大栄養素をまんべんなく食べること

成長期には5大栄養素の、①炭水化物(糖質)、②脂質、③たんぱく質、④ミネラル、⑤ビタミンをバランスよくとることが大切です。この5つの栄養素は、カラダのなかで「エネルギー源」「カラダづくり」「体調を整える」という3つの役割を果たします。

5大栄養素をサッカー選手のポジションに例えると



炭水化物(糖質)
フォワード

★瞬間的に
すばやく動いて
ゴールします。

歩く、走る、蹴る、投げる、泳ぐなど、カラダを動かすためのエネルギー源。また、脳のエネルギー源でもあり、「考える」「集中力を持続する」「的確な判断をする」などのためにも必要です。



ビタミン
ミッドフィルダー

★フォワードと
ディフェンダーの
つなぎ役。
他の栄養素を
つないで助けます。

炭水化物(糖質)、たんぱく質、脂質の働きを助けて、カラダを調整します。例えば、ビタミンB1は炭水化物をスムーズにエネルギーに変え、ビタミンCはコラーゲンをつくらせてケガの回復を助けます。



たんぱく質
センターバック

★相手の攻撃をしっかりと
食い止めるカラダを作ります。

筋肉、血液、骨、皮膚、髪の毛、爪など、おもにカラダをつくりまします。筋肉は水分を除いた量のうち約80%がたんぱく質なので、運動で傷ついた筋肉の修復に欠かせません。



脂質
サイドバック

★一番走るポジション。
90分間、スピードも落ちずに
ずっと走っていられます。

体内に体脂肪として蓄えられ、長時間運動をする際などに、徐々に長く燃焼するエネルギー源となります。炭水化物(糖質)とたんぱく質に比べ、2倍以上のエネルギーを持っています。



ミネラル
ゴールキーパー

★最後のとりで。
骨が折れたらカラダも動けません。
骨や歯をつくる「カルシウム」、血液の材料となる「鉄」など、カラダの機能調整に欠かせない栄養素です。

5大栄養素を食品で覚えよう!



5大栄養素がバランスよくとれる「栄養ダブルハットリック型」の食事を身につけよう!



5大栄養素がバランスよくとれる「栄養ダブルハットリック型」の食事を身につけよう

今回、5大栄養素がバランスよくとれるメニューを意識した食事を「栄養ダブルハットリック型」の食事と名づけました。「栄養ダブルハットリック型」の食事とは、次の6つの分類を意識した食事です。

①主食、②主菜、③副菜、④汁物、⑤乳製品、⑥果物。

栄養素で覚えるよりも、実際に目で見られる食品のほうが覚えやすいでしょう。栄養素を食品で覚えて、バランスよく食べる食習慣を身につけましょう。

食材の風味をいかす油でバランスよく

カラダによい脂質を選んで食べよう



脂質はとりすぎると肥満の原因になりますが、炭水化物(糖質)、たんぱく質と並ぶ3大栄養素のひとつで、子どもの成長に欠かせません。大切なのはカラダによい脂質を選んで食べること。青魚や植物油に含まれる不飽和脂肪酸は、カラダのなかで液体の状態を保ち、血液のなかの中性脂肪やコレステロール値などを調節する働きがあるといわれています。



SHOWA 昭和産業



★レンビはこちらから

主食 = 炭水化物(糖質)

① ごはん、パン、めん類(うどん、そば、パスタ)、シリアル、いも類など。カラダと脳のエネルギー源なので、不足することなく食べる必要があります。



主菜 = たんぱく質・ミネラル・脂質

② 肉、魚介類、卵、豆腐、大豆製品などいわゆるおかずです。子どもは肉が好きですが、魚や大豆製品などにしか含まれない栄養素もあるのでバランスよく。



副菜(サラダなど野菜類) = ビタミン・ミネラル

③ 野菜など。ほうれん草、トマト、にんじん、ピーマン、ブロッコリーなどの色の濃い野菜にビタミン、ミネラルが多く含まれます。



汁物 = ビタミン・ミネラル

④ 野菜や海藻、貝類などの入ったみそ汁、スープなどで熱中症予防。アサリなどの貝類には貧血を防ぐミネラルの鉄分が含まれています。



乳製品 = ミネラル・たんぱく質・脂質

⑤ 牛乳、チーズ、ヨーグルトの3つ。骨や歯の材料となるカルシウムが含まれています。毎食1杯の牛乳を飲むと、カルシウム強化につながります。



果物 = ビタミン・炭水化物(糖質)

⑥ オレンジ、キウイ、いちご、柿などビタミンCと糖質が多く含まれるものと、バナナ、ぶどうなど糖質が多く含まれるものの2つに分類されます。



地産地消

潮来市 鹿嶋市 神栖市 行方市 銚田市

アトラーズホームタウン 5市のおいしい食材を食べよう!

ホームタウンの食べ物は本当においしいから自分たちの住む街の誇りにもつながります!



「地産地消」とは「地域生産-地域消費」を略した言葉。自分たちが暮らす地域でとれた食材なら、新鮮で栄養素が豊富なだけでなく、いつ・どこで・誰が作ったのかが分かりやすいので食の安全・安心にもつながります。またホームタウンの鹿行地域はメロン、ピーマン、みず菜、チンゲンサイ、エシャレットなどが日本の生産量第一位。鹿島灘はまぐりやローズポークなどおいしい海産物・畜産物も豊かです。ホームタウンでとれた新鮮・安全な食材を積極的に食べましょう!

近年は、ハウス栽培などで一年中食べられる野菜や果物が多いですが、自然のままに収穫される旬の野菜や果物は、格別においしく栄養価も高いといわれています。新鮮・安全なホームタウンの農水産物ですが、特に旬の時期がおすすめです!

旬の時期が特におすすめ!



旬の野菜をおいしく天ぷらで簡単に



おいさと栄養を逃さない調理法

天ぷらは、衣をつけることで食材のおいさと栄養素を閉じこめて逃さない調理法。特に、水にとけやすいビタミンCはゆでるよりも多く残すことができます。また脂質は、緑黄色野菜に多く含まれるベータカロテンのカラダへの吸収を助けてくれるので、天ぷらは効果的です。

★レンビはこちらから



SHOWA 昭和産業



<ul style="list-style-type: none"> ● タケノコ (潮来市) ● 汐菜キャベツ (鹿嶋市) ● しらす (鹿嶋市/神栖市) ● 鹿島灘はまぐり (鹿嶋市/神栖市) ● チンゲンサイ (行方市) ● エシャレット (行方市) ● セリ (行方市) ● みつば (行方市) 	<ul style="list-style-type: none"> ● なす (潮来市) ● とうもろこし (潮来市) ● トマト (潮来市/神栖市/銚田市) ● ピーマン (鹿嶋市/神栖市) ● メロン (鹿嶋市/神栖市/銚田市) ● アジ (神栖市) ● 葉しょうが (行方市)
<ul style="list-style-type: none"> ● 里芋 (潮来市) ● まこも (潮来市) ● サバ (神栖市) ● チンゲンサイ (行方市) ● 米 (5市) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ほうれん草 (潮来市) ● ネギ (潮来市) ● 鹿島だこ (鹿嶋市) ● ヒラメ (鹿嶋市/神栖市) ● わさび菜 (行方市) ● さつまいも (行方市/銚田市) ● みず菜 (行方市/銚田市) ● いちご (行方市/銚田市) ● ごぼう (銚田市)

年中

佃煮、煮干し (潮来市/行方市) (わかさぎ、しらうお、はぜごろ、えび等)

ユース選手寮の食事拝見!

5大栄養素のバランスがとれた食事を実践!

サッカー選手はどんな食事をしているのか、気になる人は多いのではありませんか。そこで、鹿島アントラーズユース選手（高校生）の寮で人気の献立を紹介します。普段の食事は、5大栄養素のバランスがとれた食事が基本ですが、試合前はエネルギー中心の食事になっています。



体温をあげて 食事でウォーミングアップ



試合日の 朝ごはん

- 主 食：ごはん (400g)
- 主 菜：肉団子と春雨の白湯スープ
- 副 菜：納豆
：竹輪照焼 (ピーマンのカレー炒め添え)
：厚焼き玉子
- 果 物：梨
：オレンジジュース



献立ポイント★ 複数の炭水化物（ごはん・ワンタン）を組み合わせると、時間差で吸収され、長時間エネルギーを体に供給し、集中力を維持することができます。肉団子（豚肉）と納豆は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けてくれます。温かいスープで提供することで、さらに消化吸収を高め、食事でウォーミングアップします。

ふだんの昼ごはん



- 主 食：ごはん (400g)
- 主 菜：サバの味噌煮
- 副 菜：ポークステーキ バジルソース
：筑前煮
：チンゲン菜麻婆炒め
：ポテトサラダ

献立ポイント★ サバは、ビタミンB群を豊富に含み、午後のトレーニングに向けてエネルギーを作り出すのに役立ちます。バランスよくたんぱく質を摂るためにアミノ酸スコア100の豚、鶏、魚と一緒に。ビタミン・ミネラルもしっかり摂れます。魚からは練習の疲れを和らげる栄養素も摂れます。バジルソースは、免疫力を高め、骨の形成を助ける効果があります。チンゲン菜、ポテトサラダ、筑前煮など食物繊維を多く含む野菜は、腸内環境だけでなく、体の調子を整えてくれます。

食事の時の姿勢

食事の姿勢は背筋を伸ばして座ると美しく見えます。猫背で食事をするで見栄えが悪くだけでなく、胃腸などの内臓が圧迫されるため、消化が悪くなることもあります。また、食べものがノドに詰まりにくく、飲み込みやすい姿勢は90度で座っている状態という研究もあります。

体はテーブルに寄りかからず、間を5cmくらいあけましょう

背筋を伸ばして、あごは軽く下げます

背もたれのある椅子に深く腰掛けます

足は床につけます

食事の際は背筋を伸ばして座ることを意識しましょう!



箸の正しい持ち方

子ども時代に間違った箸の持ち方を身につけてしまうと大人になって直すのに苦労します。

上の箸は親指・人差し指・中指の3本で持ちます

自分の箸の持ち方が正しいかどうか確認しましょう



箸の頭から3分の1くらいのところを持ちます

Point
動かすときは、親指を支えにして下の箸は動かさずに、人差し指と中指で上の箸を動かしましょう

下の箸は親指と人差し指の付け根ではさみ、薬指の第一関節あたりで支えます

今日からこれをしっかりやるぞ!!

年 月 日

