

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。

正しい生活リズムづくり

みんなは、毎日、早ね・早おきしたり、きちんと朝ごはんをたべたりしているかな？
生活リズムをととのえることは、みんなが元気でたのしくすごすために、とてもたいせつなことだよ。
自分の生活をふりかえり、正しい生活リズムづくりにとりくもう。



生活リズムがととのっているかおうちの人とチェックしてみよう。できていると思うものには、チェックに「○」をつけてみよう。

しつもん	チェック
① 毎日、きちんと朝ごはんをたべています。	
② 毎日、夜9時ごろまでには、ねています。	
③ むし歯がありません。	
④ スマホやゲームは、時間を決めてやっています。	
⑤ 天気のよい日は、元気に外で遊びます。	

- 結果発表
- が5こ : みんなのお手本。これからもがんばって。
 - が3~4こ : かんぺきまであと一歩。
 - が1~2こ : 少しずつ、生活リズムをみなおそう。
 - がなかった : おうちの人といっしょに、がんばろう。



【参考資料】文部科学省「できることから始めよう『早ね早おき朝ごはん』」（令和2年度版）
【発行】行方市教育委員会生涯学習課（令和2年6月）

朝ごはんの3つのパワー

運動パワー

体温を上げて運動する力をたかめます。

勉強パワー

脳を活発にし、集中力をたかめます。

朝うんちパワー

脳と体を目ざめさせ、体の調子がよくなります。

朝ごはんのこんだてをかんがえよう

バランスのとれた朝ごはんをたべると、勉強や運動に集中できるよ。どんなこんだてがいいのか、みてみよう。

主食

脳と体のエネルギー
・ごはん（1ばい）
・パン（1まい）

主菜

肉やほね、血液のもとハム、なっとうなど

副菜

体の調子をととのえるやさしい、バナナなど

牛乳・乳製品

ヨーグルト、チーズなど

番外編

お家で給食を再現!

2/3日分
(約240g)の
野菜がとれる!

給食の味! /

ジャージャーめん



・1日分の野菜摂取量の目標は350g（大人）です。（健康日本21（第2次））

・野菜が不足しないように意識して食べましょう。

材料：4人分

中華めん：4玉
豚ひき肉：120g
ごま油：大さじ1
●（たけのこ水煮：130g/長ねぎ：70g/にんにく：小さじ1/しょうが：小さじ1）

(A) ★（デンメンジャン：120g/コチュジャン：20g/紹興酒又は日本酒：大さじ1/砂糖：小さじ1/中華風だし：小さじ2/しょうゆ：大さじ1）一混ぜ合わせる

水：130ml
片栗粉：大さじ1~2

①チンゲンサイ：1株（約210g）/
キャベツ：3枚（約150g）→ざく切り

(B) ②もやし：1袋（200g）

③にんじん：1/3本（約40g）→千切り

④きゅうり：1本（約140g）→千切り

作り方

- の材料をみじん切りにする。
- フライパンにごま油を入れ、にんにく、しょうがを入れ火にかけ、香りを出す。
- 豚ひき肉を入れて炒め、たけのこ・長ねぎを加えてよく炒める。
- ★の調味料と水を入れ煮る。
- 片栗粉を水（分量外）でとき、とろみをつける。

- ①をざく切り、③④を千切りにする。
- ①~③はゆで、よく水を切る。
（仕上げ）めんをゆで、ゆであがったらよく湯切りし器に盛りつける。めんの上にAをかけ、Bのゆで野菜と千切りしたきゅうりをのせる。

給食の味!ジャージャーめんの完成です♪



給食がないと不足しがちなカルシウムがとれるように、牛乳やヨーグルトをプラスしてみましょう。



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）、女子栄養大学出版部

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



じょうぶで強いカラダをつくる食事



●鹿島アントラーズFC
26 須藤 直輝 選手

すとう・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



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はコラーゲンをつかっ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
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「栄養ダブルハットトリック型」の食事と名づけました。「栄養ダブルハットトリック型」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。



★レシピはこちらから



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

行方市 鹿嶋市 潮来市 神栖市 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。

★レシピはこちらから



<ul style="list-style-type: none"> ● 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) ● 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) ● タケノコ (潮来市) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 葉しょうが (行方市) ● ピーマン (鹿嶋市/神栖市) ● メロン (鹿嶋市/神栖市/銚田市) ● トマト (潮来市/神栖市/銚田市) ● なす (潮来市) ● とうもろこし (潮来市) ● アジ (神栖市)
<ul style="list-style-type: none"> ● チンゲンサイ (行方市) ● 里芋 (潮来市) ● まこも (潮来市) ● サバ (神栖市) ● 米 (5市) 	<ul style="list-style-type: none"> ● わさび菜 (行方市) ● ざつまいも (行方市/銚田市) ● みず菜 (行方市/銚田市) ● いちご (行方市/銚田市) ● 鹿島だこ (鹿嶋市) ● ヒラメ (鹿嶋市/神栖市) ● ほうれん草 (潮来市) ● ネギ (潮来市) ● ごぼう (銚田市)
<p>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)</p>	

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。

試合日の 朝ごはん



体温をあげて 食事でウォーミングアップ

- 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だすのに役立ちます。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。



食事の際は
背筋を伸ばして
座ることを
意識しましょう!

足は床につけます

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、
あごは軽く下向きです

背もたれのある椅子に
深く腰掛けます

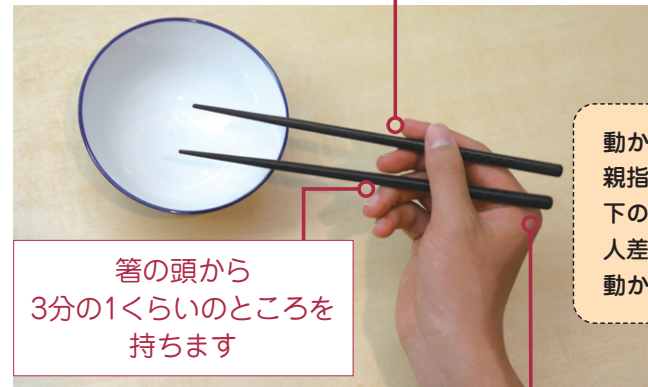
箸の正しい持ち方

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。

自分の箸の持ち方が
正しいかどうか
確認しましょう



上の箸は
親指・人差し指・中指の3本で持ちます



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

