

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。

銚田市食育推進計画

朝食摂取は徐々に増えてきていますが、朝食を食べられていない子ども達があります。「早寝・早起き・朝ごはん」を推進していますが、目標値の95%に達してはいません。

課題

- 栄養の偏り
- 食生活の乱れ
- 家族と食卓を囲む機会の減少
- 食料自給率の低下
- 食文化の伝承
- 食品の安全、安心の確保

課題改善のため、引き続き市民と食育推進に取り組み、市民が食育を実践しやすいように環境を整えます。

朝ごはんを
食べよう！

★ 銚田市の農産物を使った朝ごはんを食べて、
元気に過ごしましょう ★

1食で
約500~700kcal
とりましょう

主食(ご飯やパン) + 主菜(たんぱく質) + 副菜(野菜や果物) + 乳製品でバランスよく！

銚田市の農産物をプラスするとさらにグッド！

豚肉の生姜焼き + 具だくさんみそ汁 + キャベツをプラス

スクランブルエッグとレタスをプラス！

銚田市にはたくさんの農産物があるよ！

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：2020年11月

制作：株式会社 鹿島アントラーズFC

〒314-0021 茨城県鹿嶋市栗生東山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＆パーソナルトレーナー）、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



©1995 K.A.FC

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 荒木 遼太郎 選手
あらか・りょうたろう MF。2002年1月29日生まれ。170cm、60kg。熊本県出身。2020年、東福岡高校（福岡）からトップへ加入。1年目ながら主力の1人として、攻撃を引っ張る存在となっている。リーグ戦デビューはもちろん、自らのゴールでチームを勝利に導いている、今Jリーグのなかでも注目の若手選手の1人だ。

● 鹿島アントラーズFC 19 染野 唯月 選手
そめ・いつき FW。2001年9月12日生まれ。179cm、67kg。茨城県出身。中学生年代（ジュニアユース）はアントラーズの下部組織でプレー。2020年、尚志高校（福島）からトップへ加入。高校2年目のとき、全国高校サッカー選手権で得点王。今季はすでにリーグ戦でデビューし、得点も記録している。

● 鹿島アントラーズFC 38 山田 大樹 選手
やまだ・たいき GK。2002年1月8日生まれ。190cm、82kg。千葉県出身。中学生年代（ジュニアユース）からアントラーズの下部組織でプレー。高校1年から年代別日本代表に選手され、2020年、ユースからトップへ昇格。1年目から公式戦デビューを果たし、次世代のアントラーズの守護神として期待が高まる。

● 鹿島アントラーズFC 27 松村 優太 選手
まつむら・ゆうた MF。2001年4月13日生まれ。173cm、63kg。大阪府出身。2020年、静岡学園高校（静岡）からトップへ加入。高校3年目のとき、背番号10を背負い全国高校サッカー選手権で優勝。ドリブルを武器に、攻撃に変化をもたらすことができる存在だ。今シーズン、早くもプロ初ゴールをあげた。

朝食をしっかりと食べていますか？

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



銚田市教育委員会

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れます。

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！



穀物ソリューション・カンパニー

SHOWA

昭和産業

KASHIMA

Antlers

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。



穀物ソリューション・カンパニー

SHOWA

昭和産業

KASHIMA Antlers

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、大豆製品などいよゆるおかずです。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。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

銚田市

鹿嶋市

潮来市

神栖市

行方市

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！

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



穀物ソリューション・カンパニー

SHOWA

昭和産業

KASHIMA Antlers

- 汐菜キャベツ（鹿嶋市）
- しらす（鹿嶋市／神栖市）
- タケノコ（潮来市）
- 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）
- メロン（銚田市／鹿嶋市／神栖市）
- トマト（銚田市／潮来市／神栖市）
- ピーマン（鹿嶋市／神栖市）
- なす（潮来市）
- とうもろこし（潮来市）
- アジ（神栖市）
- 葉しょうが（行方市）

- 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）
- ごぼう（銚田市）
- さつまいも（銚田市／行方市）
- みず菜（銚田市／行方市）
- いちご（銚田市／行方市）
- 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）
- わさび菜（行方市）

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。



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

体温をあげて 食事でウォーミングアップ



献立ポイント★ 複数の炭水化物（ごはん・ワタマン）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!

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、
あごは軽く引き上げます

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



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

