

# 食育

# セカンド ステップ

中学校版

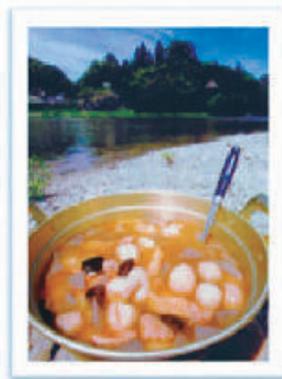
～ライフスタイルを見直して 心も体も元気もりもり!!～  
～地場産物の活用(地産・地消)、日本型食生活、郷土料理のすすめ～

## 「いもたき」ところかわれば…

大洲・喜多地区



材料は、里芋、干しいたけ、鶏肉、こんにゃく、油揚げ、だんご。シンプルに里芋の味を楽しむ。



宇和島・鬼北地区



もやし、キャベツ、ネギなどの野菜を入れる。  
残った鍋にうどんやラーメンを入れて、うどんすきのように食べるのは外せない。

ゆで卵が入る。  
おでんと間違えそう。  
でき上がりに、ツイモを加える地域もある。



愛媛産は、  
心がある。



## 媛子さんの食事チェックシート

|             |                             |     |        |    |
|-------------|-----------------------------|-----|--------|----|
| (食事回数)      | ○1日3回規則正しい食事をとっていますか。       |     |        | ×  |
|             | ○朝食を食べていますか。                |     |        | △  |
|             | ○1日何回食事をしていますか。             |     |        | 2回 |
| (食事時間)      | ○1日3回の食事の時間はいいですか。          |     |        | ×  |
|             | ○夜8時くらいからは、何も食べていませんか。(夜食)  |     |        | ×  |
| (食べ方)       | ○よくかんで食べていますか。              |     |        | ×  |
|             | ○しょうゆやソースをたくさんかけないで食べていますか。 |     |        | ×  |
| (めやすの量と比べる) | ・ごはん、パン、いも、めんの量             | 少ない | ちょうどよい | 多い |
|             | ・油、種実の量                     | 少ない | ちょうどよい | 多い |
|             | ・魚、肉、大豆、卵の量                 | 少ない | ちょうどよい | 多い |
|             | ・牛乳、乳製品の量                   | 少ない | ちょうどよい | 多い |
|             | ・野菜の量                       | 少ない | ちょうどよい | 多い |
|             | ・果物の量                       | 少ない | ちょうどよい | 多い |
|             | ・お菓子やジュースの量                 | 少ない | ちょうどよい | 多い |



私は、塾に通っているので、夕食が遅いのが気になるかな？  
朝もあまり食欲がわかないんです。

### A.1

#### 媛子さんの場合

・肥満  
・高脂血症  
・高血圧  
になりやすい

#### 解消法

- 1日のめやす量の概量を確認する。(特に、間食や夜食の量など)
- 「まとめ食べ」をしない。朝食を食べる習慣をつける。
- コレステロール値の上昇を防ぐ工夫をする。
- 食事時間を規則正しくして、空腹になり過ぎないようにする。
  - ・野菜・海そう類・きのこ類・いも類・豆類・果物などから食物繊維をとる努力をする。
  - ・油のとりすぎを防ぐ。
- 「早食べ」をしないために、よくかんで食べる。
- うす味に慣れる努力する。
- 適度な運動をする。

## 伊予さんの食事チェックシート

|             |                             |     |        |    |
|-------------|-----------------------------|-----|--------|----|
| (食事回数)      | ○1日3回規則正しい食事をとっていますか。       |     |        | ×  |
|             | ○朝食を食べていますか。                |     |        | ×  |
|             | ○1日何回食事をしていますか。             |     |        | 2回 |
| (食事時間)      | ○1日3回の食事の時間はいいですか。          |     |        | ○  |
|             | ○夜8時くらいからは、何も食べていませんか。(夜食)  |     |        | ○  |
| (食べ方)       | ○よくかんで食べていますか。              |     |        | ○  |
|             | ○しょうゆやソースをたくさんかけないで食べていますか。 |     |        | ○  |
| (めやすの量と比べる) | ・ごはん、パン、いも、めんの量             | 少ない | ちょうどよい | 多い |
|             | ・油、種実の量                     | 少ない | ちょうどよい | 多い |
|             | ・魚、肉、大豆、卵の量                 | 少ない | ちょうどよい | 多い |
|             | ・牛乳、乳製品の量                   | 少ない | ちょうどよい | 多い |
|             | ・野菜の量                       | 少ない | ちょうどよい | 多い |
|             | ・果物の量                       | 少ない | ちょうどよい | 多い |
|             | ・お菓子やジュースの量                 | 少ない | ちょうどよい | 多い |



放課後は、運動部で汗を流し、間食や夜食は食べないから健康的だよね!!

### A.2

#### 伊予さんの場合

肥満になりやすい

#### 解消法

- 「まとめ食べ」をしない。(1日の量としては食べ過ぎていなくても、体に脂肪が貯まりやすい食べ方です。)
- ・1回の食事で1日の食品群別摂取量のめやすの1/3量をとるようにする。
- ・特に、朝食をしっかり食べて、昼食・夕食の食べすぎを防ぐ。



# ヒント

## 【参考資料】

※Q1とQ2の答えは見開きページP3です。

私たちが健康な生活をしていくためには、それぞれの食品をまんべんなく食べることが大切です。1日にとることが望ましい分量を表に示しているため、不足している食品はないか、また、とりすぎている食品はないかを考えて、献立をつくる際に役立てましょう。



中学校

### ○ 1日に食べるとよい食品群別(6つ)摂取量のめやす

| おもに体の組織をつくる食品   |         | おもに体の調子を整える食品<br>3群…皮膚や粘膜を健康に保つ<br>4群…病原菌への抵抗力を高める  |                   | おもにエネルギーになる食品 |  |                   |     |   |
|-----------------|---------|---|-------------------|---------------|--|-------------------|-----|---|
| 群               | 1日のめやす量 | 食品の概量( )は可食量  | 群                 | 1日のめやす量       | 食品の概量( )は可食量   |                   |     |   |
| たんぱく質の供給源<br>1群 | 魚       | いわし 1尾80(50)<br>さば 1尾150(100)g<br>あなご 1尾150(100)g<br>さけ 1尾150(100)g<br>あじ 1尾150(100)g<br>たい 1尾150(100)g<br>たちうお 1尾150(100)g<br>かれい 1尾150(100)g<br>いか 1尾150(100)g<br>えび 1尾150(100)g<br>たこ 1尾150(100)g<br>あさり 1尾150(100)g<br>ほたて 1尾150(100)g<br>かまぼこ 1本160g<br>ちくわ 1本100g | カロテンの供給源<br>3群    | 緑黄色野菜         | ブロッコリー 1個240(156)g<br>かぼちゃ 1個1400(1200)g<br>とまと 中1個250(230)g<br>にんじん 短1本150(140)g<br>ほうれん草 大1わ 400(380)g<br>にら 1わ200(160)g<br>ききにんく 1本6(5)g<br>ごまつな 1株50(45)g<br>さやえんどう 1枚2.5(2)g<br>かいわれ大根 10本12(11)g<br>ねぎ 1本20(19)g<br>ピーマン 1個40(35)g<br>みつば 10本12(11)g   | 糖質性エネルギー供給源<br>5群 | 米   | ごはん1人分 250g<br>もち1個 35g<br>カップ1杯300g                        |
|                 | 肉       | 牛肉 ぶた肉 ヒリ肉<br>ベーコン 1枚20g<br>ハム 1枚20g<br>ウィンナー 1本20g   |                   | その他の野菜        | トマトビュレ 1本30(28)g<br>しゆんぎく 1株30(28)g<br>みずな 1つかみ10(9)g<br>パセリ1枚17(15)g<br>グリーンアスパラ 中1本15g<br>チンゲンサイ 1株120(110)g<br>キャベツ 1枚100(90)g<br>カリフラワー ぜんまい 1房30(20)g<br>きゅうり 1本90(85)g<br>ごぼう 1本250(200)g 長さ10cm16(15)g<br>なす 大1本250(220)g<br>れんこん 中1節400(320)g<br>そら豆 10つつ50(35)g<br>きゅうり 1本90(85)g<br>ごぼう 1本250(200)g 長さ10cm16(15)g<br>なす 大1本250(220)g<br>れんこん 中1節400(320)g<br>そら豆 10つつ50(35)g<br>きゅうり 1本90(85)g<br>ごぼう 1本250(200)g 長さ10cm16(15)g<br>なす 大1本250(220)g<br>れんこん 中1節400(320)g<br>そら豆 10つつ50(35)g |                   | いも  | さつまいも ざといも はるさめ<br>じゃがいも こんにゃく 1枚200g<br>でんぷん               |
|                 | 卵       | 卵 1個60g(50g)  |                   | きのこ           | しいたけ 1パック100(85)g<br>なめこ 1パック85g<br>まつたけ 1パック85g<br>生1個10g 乾燥1個3g<br>マッシュルーム 1個10g<br>きくらげ 1パック85g<br>えのきだけ 1袋100(80)g<br>またたけ 1パック85g   |                   | まめ  | あずき 大さじ1杯 12(ゆで26)g<br>まめ 大さじ1杯 12(ゆで22)g                   |
|                 | 大豆      | 豆腐 1丁120g<br>みそ20g<br>あけ 1枚20g<br>あけ豆腐 70g<br>大豆 25g<br>なっとう 50g<br>ゆば  |                   | くだもの          | すいか 1/8個750(450)g<br>もも 1個200(175)g<br>みかん 中1個100(75)g<br>りんご 中1個250(210)g<br>バナナ 大1本200(125)g<br>メロン 中1個200(170)g<br>いちご 大1個25(24)g<br>キウイ 1個100(75)g   |                   | さとう | ジュース セリー クッキー<br>菓子パン(1/2個) ビスケット<br>ケーキ(1/2個) プリン(3/4個) ガム |
| カルシウムの供給源<br>2群 | 牛乳      | 牛乳 2本<br>スライスチーズ3枚  | 脂質性エネルギー供給源<br>6群 | 種実            | サラダ油 20g<br>マヨネーズ 大さじ1杯13g<br>大さじ1杯14g<br>カシューナッツピーナッツ 10粒8g<br>クルミ1個8(4)g<br>小さじ1杯 2g<br>くり1個 20(14)g   |                   |     |   |
|                 | 乳製品     | 200ml 2本<br>100g 2個   |                   | 油             | 20g  |                   |     |   |

**主菜** 卵、魚、肉、大豆などの主材料が合計50g以上とれる料理が目安です。大豆以外の豆料理は副菜扱いです。

**副菜** サラダ、あえ物、煮物、いため物など調理法が多彩です。主材料の野菜などを合計約50g以上とれる材料が目安です。汁物も具たくさんだと副菜になります。

**主食** 白いご飯はどんなおかずともよく合い、栄養バランスがとりやすいのが特徴です。そば、うどん、スパゲッティ、ラーメン、サンドイッチなどです。

**汁物・飲み物** 汁物・飲み物は、主食・主菜・副菜に含まれません。栄養素や水分補給のほか、季節感や彩り、口直しなどで食事の満足感を高めるのに一役買います。しかし、具たくさんの汁のように野菜が50g以上含まれているなら副菜と考えます。

**もう一品** 食品の種類と分量を点検します。(不足しているものがあれば補います。肉料理や野菜料理で、主材料が少ない場合は(おおよそ50g未満の場合)主菜や副菜として扱われないで、もう一品と考えます。)



## 愛媛の郷土料理リスト

# 郷土料理のすすめ

私たちの住んでいる愛媛県の郷土料理には、いろいろなものがあります。祖先の人たちが四季の自然の恵みを大切にして、家庭の幸福や健康への願いをこめて、知恵をしばり工夫を重ねて生み出してきたものです。みなさんの献立作りにも役立ててください。

出典『えひめの郷土料理100選』

財団法人えひめ産業振興財団 ホームページ「あいあいえひめ」

『学習指導資料 技術・家庭科 愛媛の郷土料理』

愛媛県総合教育センター ホームページ

### 東予



ぼた煮



里いものみそまぶし



レモンゼリー



いずみや



石花汁



トリ貝飯



押し抜き寿司



ほっかけ汁



五目福神漬



磯香漬



コノシロのきずし



山ぶぐの刺し身



神楽寄せうどん



いぐす豆腐



しゃこの塩ゆで



瀬戸貝飯



シン鍋



えび天



鯖の姿ずし



法楽焼



せんざんぎ



ワタリガニの雑炊



ゆべし

### 中予



しょう油めし



しょうゆもち



松山ずし



山菜おこわ



りんまん



鯛めし



はりはり



栗ずし



豆腐の梅酢漬  
(久万高原町)



とうきびめし  
(久万高原町)



緋のかぶら漬



おもぶりごはん



ほてちゃ



たこめし



つみかん

### 南予



太刀魚の八幡巻



あずま



じゃこ天



若竹の姿ずし  
(内子町)



しぐれ (大洲市)



ふかの湯ざらし



雷漬



福めん



鯛めん



茶めし



かに飯



いかめし



ひゅうが飯



ひな豆



みかんもち



さつま (南予地方)



かつおのたたき  
(南宇和地区)



いもたき (大洲市)



かじか料理 (大洲市)



あおさ雑炊



栗入り赤飯



卵寒天



キジ肉炊き込み

愛媛の郷土料理まだまだあるよ。  
レシピは、愛媛県ホームページで  
調べてください。

愛媛県教育委員会 保健スポーツ課  
ホームページアドレス <http://ehime-c.esnet.ed.jp/hosupo/>  
文部科学省委託事業「平成22年度 栄養教諭を中核とした食育推進事業」

## 愛媛県子どもの健康を育む総合食育推進事業検討委員会

### 委員長

白松 賢 愛媛大学教育学部准教授

### 副委員長

白石 幸枝 愛媛県教育研究協議会健康教育委員会 委員長  
(松山市立潮見小学校長)

### 委員

石川 史朗 愛媛県学校保健会 理事 (東温市立川内中学校長)  
上田 陽一 西条市立国安小学校長  
加地 裕子 愛媛県保健福祉部健康衛生局健康増進課 技術課長補佐  
久寿 正人 くす小児科院長  
小林 道明 中国四国農政局愛媛農政事務所 消費生活課長  
関野 幸恵 西条市立東予東中学校教諭  
中田 治人 愛媛県農林水産部管理局 ブランド戦略課 技術課長補佐  
平岡 佳織 愛媛県学校栄養士協議会 副会長 (松山市立桑原小学校栄養教諭)  
三谷 真一 西条市教育委員会 学校教育課課長  
毛利 弘子 愛媛県学校保健会 養護部会会長 (宇和島市立宇和津小学校養護教諭)  
山本由美子 NPO法人子育てネットワークえひめ代表理事  
渡部 恵美 愛媛県PTA連合会副会長

## 食育啓発資料作成ワーキンググループ委員

### 委員長

白松 賢 愛媛大学教育学部准教授

### 委員

関野 幸恵 西条市立東予東中学校教諭  
寺田麻衣子 西条市立国安小学校栄養教諭  
久保田仁美 松山市立雄新中学校教諭  
正月 千歳 松山市立久米中学校栄養教諭  
山本 昭江 大洲市立肱東中学校教諭  
星 愛 宇和島市立津島中学校栄養教諭

## 平成22年度研究実践地域

### 西条市

研究実践拠点校：西条市立国安小学校  
(ホームページアドレス <http://kuniyasu-e.esnet.ed.jp>)

食育啓発資料は、上記委員会、食育啓発資料ワーキング委員及び研究実践校の方々の協力を得て作成しました。

### 事務局

愛媛県教育委員会 保健スポーツ課

ホームページアドレス <http://ehime-c.esnet.ed.jp/hosupo/index.htm>

# 学校全体で食育に取り組もう！！



## 「食育」って何？

食育基本法では次のように説明しています。

### 食育とは・・・

- 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基本となるべきもの
- 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること  
(食育基本法前文より)

## なぜ学校で「食育」が必要なの？

食は人間が生きていく上での基本的な営みの一つで、健康な生活を送るためには健全な食生活は欠かせません。しかし、生活習慣病の増加などの健康面や食文化の衰退、食料自給率の低下など様々な問題が指摘されています。

特に、子どもたちについては、朝食の欠食や、肥満、痩身傾向児の割合の増加といった問題があります。未来を担う子どもたちのために、家庭や地域との連携を進め、学校における「食育セカンドステップ」に取り組みましょう。

# 食育啓発資料の使い方と内容

愛媛県教育委員会では、子どもたちに望ましい生活習慣を身に付けさせるための啓発資料として、平成21年度に『げんきアップあざごはん』(小学校1年生用)、『食育はじめの一步!』(小学校1年生保護者用)を作成しました。本年度は、小学校での教科等学習を基盤として、よりよい生活の実践に向けて学習を進めていき、「食生活と自立」を目指すように、『食育セカンドステップ 中学校版』を作成しました。そのため、今回新たに作成した教材は、より実践的な力を

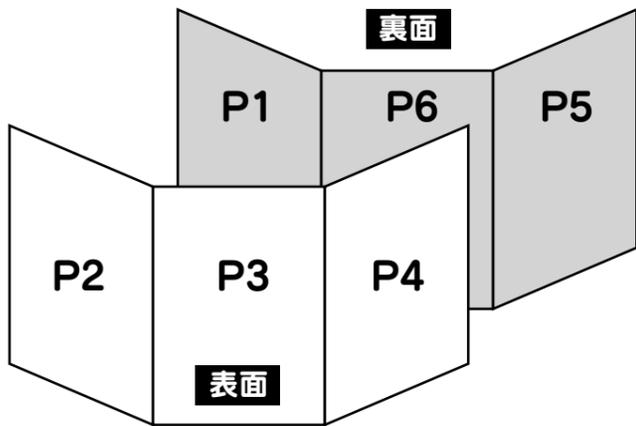
つけることを目標として、子どもたちを取り巻く食に関する諸問題について、具体的な事例をとり上げ、生徒たち自身が自分の食生活に問題意識を持ち、これを解決するための行動へ結びつけられるような内容としたものです。

なお、愛媛県郷土料理の詳しい由来や材料、作り方は愛媛県教育委員会ホームページに掲載しておりますので併せてご活用ください。

## 食育 セカンドステップ 中学校版

**使い方** 技術・家庭(家庭分野)、保健体育(保健分野)、特別活動または試食会などで活用します。

### リーフレット版のレイアウト



### 構成(フレーム)

#### 《P1》 表紙

- 表紙には、わかりやすい「キャッチフレーズ」とともに、平成22年度「子どもの健康を育む総合食育推進事業」研究実践校(西条市立国安小学校)の活動、愛媛の郷土料理「いもたき」の写真を掲載しました。

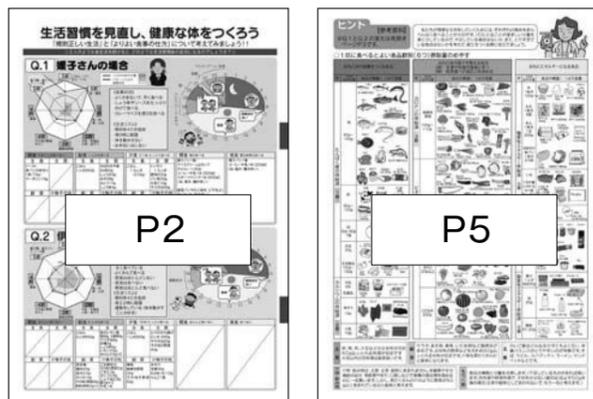
#### 《P2》 生活習慣を見直し、健康な体をつくろう

「規則正しい生活」と「よりよい食事の仕方」について考えてみましょう

☆2人のような食生活を続けると、どのような生活習慣病の症状になるのでしょうか? ☆

- 伊予さんと媛子さんの食・生活習慣を具体的な事例としてとり上げ、2人の食生活における問題点や改善点を考える資料をQ(質問)形式で作成しました。

- ・食事について……………食品群別摂取量の充足率レーダーチャートと朝食・昼食・夕食・間食・夜食の具体的な内容、食事状況を見る。
- ・生活状況については……1日のタイムスケジュールと生活リズムを見る。



#### ※ 注意

2人の食生活における問題点や改善点の回答をP3に記載しているのを見えないようにしてください。

そのために、P2とP5が隣り合わせになるように折りたたんでください。

P5には参考資料として「1日に食べるとよい食品群別摂取量のめやす」「主食・主菜・副菜・もう一品説明」がありP2を考察するのに活用できます。

～ライフスタイルを見直して 心も体も元気もりもり!!～  
～地場産物の活用(地産・地消)、日本型食生活、郷土料理のすすめ～



### 《P3》 「生活習慣を見直し、健康な体をつくろう」の回答と解消方法

**朝食は食べないことが多い**

朝食は1日の活動を開始するための大切なエネルギー源です。また、朝食を食べないことが習慣化している人は将来、糖尿病になりやすいともいわれています。

**のどが乾いたら清涼飲料を飲むことが多い**

清涼飲料には、糖分の多いものがたくさんあります。こうした習慣は、糖分の過剰摂取につながるので注意しましょう。(天然果汁100%のジュースも果糖が多いので要注意)

**ファストフードが好きでよく食べる**

ハンバーガーなどのファストフードは、ほとんど高カロリーなうえ、短時間で食べ終わってしまいます。必要以上のエネルギーをとることになりかねません。

**夕食は おなかが一杯になるまで食べ過ぎてしまう**

夜は1日の生活を終え、体は休息へとむかっています。そんな時におなか一杯食べてしまうことは、エネルギーが消費されず太り過ぎを招くことも…。

**インスタントラーメンやレトルト食品が好き**

簡単に便利なこれらの食品の多くは、高カロリー、高塩分食なうえ、野菜が不足していたりと栄養バランスが偏っています。食べる場合には一工夫しましょう。

**よくかまないで食べるのが早い**

よくかまないで食べると早食いになりがちです。これは、必要以上に食べ過ぎてしまうことにもつながります。また、しゃくの効果も得られません。

**毎日スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる**

こうした食習慣も必要以上のエネルギーを摂取してしまつて、夕食が食べられなくなるなど悪循環を招く原因に。食べる場合には量をきちんときめましょう。

**煮ものなど野菜料理は、あまり食べない**

野菜には、体の調子を整えるビタミン、ミネラルや食物繊維が豊富に含まれます。また食物繊維には、便秘解消やコレステロール値などを抑える働きがあります。

**夜遅くまで起きていて、何か食べるが多い**

夜遅くにカップラーメンやお菓子などを食べていると太る原因になります。また、朝なかなか起きられないため、朝食ぬきになるなど悪循環を招きます。

- 2人のような食・生活習慣の場合、どのような生活習慣病の症状をしめしやすいかを回答しています。
- P2の情報を、それぞれチェックシートにまとめています。「食事回数」「食事時間」「食べ方」「食品群別摂取量のめやす量との比較」について
- 生活習慣病を予防するための、今後の食・生活習慣の改善内容を示しています。

### 《P4》 栄養のバランスがとれた献立を作ってみよう!

☆学習指導要領《技術・家庭(家庭分野)》「B食生活と自立の(2)ーイ中学生の1日分の献立」の指導に使うと効果的です。☆

#### 《献立をたてる時の条件》

- ・食品群別摂取量のめやすの概量を知る。
- ・1回の食事で1日の食品群別摂取量のめやすの1/3量をとるようにする。
- ・多くの食品の組み合わせを考えて立てる。
- ・栄養のバランスを考える。
- ・食べる人の好み、費用、調理にかけることのできる時間を考える。
- ・旬の食材、地域の食材を生かす。(P6の愛媛の郷土料理リスト活用)

- 練習で1食分の献立を完成させてみます。
- 献立作りの手順を考えて料理を組み合わせしていきます。  
①主食 ②主菜 ③副菜 ④汁物・飲み物 ⑤もう一品
- 献立作成時、参考資料P5「1日に食べるとよい食品群別摂取量のめやす」を活用し、使用食品の種類や重量を確認しながら作成していきます。

### 《P6》 郷土料理のすすめ

- 自分の生まれ育った愛媛県の産物や料理への関心を高め、これらの食文化を大切にする心を育むことをねらいとして、東予、中予、南予に分けて、おもな郷土料理を紹介しています。
- 郷土料理の由来や特徴、材料、作り方は、愛媛県教育委員会保健スポーツ課のホームページに掲載しておりますのでご活用ください。



P2とP5  
↓  
P3とP2  
↓  
P4とP5とP6  
の順序で活用していくといいよ!!

