

# 大切です!食生活

## ふじさわバランスストリオ



---

# も く じ

---

〈はじめに〉	1
1. ふじさわバランストリオ登場	5
2. 早ね、早起き、朝ごはん	7
3. じょうぶな骨を作ろう	9
4. 食物繊維の力	11
5. 生活習慣病に気をつけよう	13
6. 地産地消とは	16
〈 参考 〉 学校給食の献立紹介	18
〈 参考 〉 第3次藤沢市食育推進計画の体系図 (令和2~6年度)	23

## 〈 はじめに 〉

### 食環境の変化と子どもたちの食生活

子どもたちは豊富で多彩な食べものに囲まれ、好きなものが自由に食べられる環境にあるため、苦手なものをはじめから選ばないという偏った食事になっている可能性があります。また、塩分や糖分や脂質が多く味ははっきりしているおやつや、肉類中心で油を多く使ったメニューなどを好み、野菜、海藻、豆類などを敬遠する傾向にあるようです。このような食事が積み重なると、栄養のバランスが崩れ、成長や健康に問題を生じることが心配されます。

子どもたちの食環境はライフスタイルの変化とも密接につながりがあるといわれます。家族一人ひとりの1日の生活時間の過ごし方が多様化していることから、朝夕ともに家族がそろって食卓を囲む機会が減っています。子どもだけで食事をする、いわゆる「孤食」という現象や、夜型の生活が習慣化し、慢性の睡眠不足が原因と思われる体調不良や朝食欠食が大きな問題として取り上げられています。また、生活習慣病の増加や若年化も懸念されています。

子どもたちが未来への夢や希望を持ち、生涯にわたって生き生きと暮らすことは、私たちの願いであります。子どもたちが健全な心と体を培い、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくために「食」が果たす役割は重要です。

### 食育ってなに？

食育とは、「私たちが生きるうえでの基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの」です。食育の実践は、生涯を通じて健全な食生活をおくることができるよう、自分の食について考える習慣や、食に関する様々な知識と、食を選択する判断力を習得するための取り組みになります。

藤沢市では第3次食育推進計画『生涯健康！ふじさわ食育プラン』を策定し、一人ひとりが生涯健康に過ごせるよう、各世代での取り組みを定めています。学童期においては「食の大切さを学び、望ましい食習慣を身につける」という大きな目標をもち、生きた教材としての学校給食の提供や食育授業などを行っています。

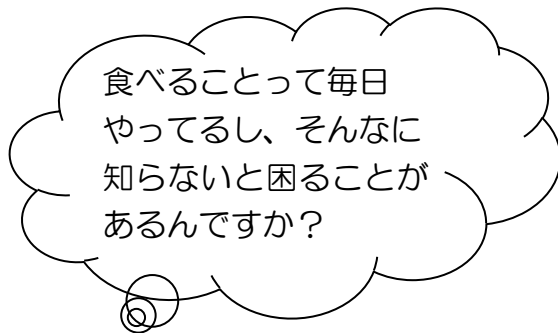
## 「大切です！食生活」

小学校 6 年間の学童期は、心身の発達が著しい時期であり、また生活習慣が形成され、それがその後の人生において基本となる時期でもあります。

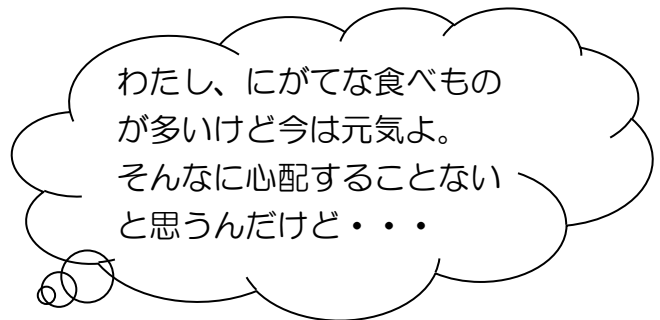
そこでこの冊子は、特に学童期において大切な食習慣や、この時期にぜひ知ってほしい事を中心に取り上げてみました。

これからも学校において食育の実践をすすめていきますが、ぜひこの冊子を家族で読んでいただき、食への関心を深めるきっかけとしてください。家庭と学校が連携し、子どもたちが自分の健康を考えた食事ができる知識と、望ましい食習慣を身につけることができるようにしていきたいと思います。

これからいっしょに「食べることの大切さ」を学習する**食くん**と**育ちゃん**を紹介します。



しよく  
食くん



いよく  
育ちゃん



知っていてほしいことはたくさんありますよ。大人への体づくりはもう始まっています。それでは、今の子どもたちに多い食の問題からはじめましょう。



## 今、子どもたちに多い食の問題は何でしょう？

### I. 朝食をとらない日もある…



朝食は一日の活動を開始するための大切なエネルギー源です。朝食をとることで体温が上昇し、脳と体の働きを活発にします。朝食抜きでは、前日の夕食から次の日の昼食まで何も食べないことになり、エネルギー不足になってしまいます。

最近特に問題になっているのは、子どもの生活が夜型化していることです。朝起きられずに食事の時間がとれなかったり、食欲がわかず朝食を抜くことが増えています。こうして朝食をとらないことが習慣化されると、肥満などの生活習慣病になりやすいともいわれています。

また、朝食はとっているものの、1品だけといった簡単な食事になっていて内容の改善が必要な場合も少なくありません。

朝食の大切さを再認識し、「早寝早起き朝ごはん」という生活リズムや食事内容を見直してみましょう。

### II. つまずいただけで 骨が折れた…

「ちょっとつまずいただけなのに、  
骨が折れちゃったの…」



骨折した子どもから、こんな答えが返ってくる時があります。最近の子どもたちは、骨が弱くなっているのでしょうか？

私たちの体は、骨により形づくられています。骨があるからこそ、歩くこともでき、運動もでき、健康に暮らしていけるのです。この骨をしょうぶにすることはとても大切です。

骨は、毎日新陳代謝を繰り返しながらしょうぶな骨を作っています。骨のおもな成分はカルシウムですが、骨の中のカルシウムは成長期にどんどん増え、大人になると少しずつ減っていきます。

大人になってもしょうぶな骨を維持していくためには、今から食事でカルシウムやたんぱく質などをきちんととり、運動も心がけることが大切です。

### Ⅲ. 食物繊維がたりません

昔は食品のカスと考えられていた食物繊維ですが、食生活が欧米化し大腸ガンが増加している今では、炭水化物・たんぱく質・脂肪・ビタミン・ミネラルに次ぐ《第6の栄養素》といわれ、栄養学的にもとても重要な栄養素のひとつとなっています。

食物繊維には便秘の予防やコレステロール値を抑える働きもあるので、便秘気味という時には心がけてとるようにしましょう。

最近、いろいろな栄養素を補うためのサプリメント（栄養補助食品）などがありますが、これらは、食品の持ついろいろな栄養素や働きをすべてカバーできるものではありません。必要な栄養は、食品からとるようにしましょう。



### Ⅳ. かむ習慣をつけよう



1回の食事でどのくらいかんでいますか？

昔の食事は固い物が多く、かむ回数が多かったのですが、現代は洋風化やインスタント食品の普及などにより、あまりかまない食生活にある傾向がみられ、「かまない子」「かめない子」が問題になってきています。

幼児期から学童期にかけては、かむ能力を育てる大切な時期です。なぜかまなくてはいけないのかを理解して、よくかんで食べる習慣を身につけることがとても大切です。

### Ⅴ. 生活習慣病予備軍が増えている



「生活習慣病」は、大人だけの病気ではありません。

今、子どもの生活習慣病予備軍が増えています。

食べすぎや偏食、運動不足、不規則な生活… これらの生活習慣を子どもの時からずっと続けていると、早くから生活習慣病になる可能性があります。

特に、しお (SALT)・油 (OIL)・さとう (SUGAR) のとりすぎは禁物です。おやつや飲みものにも注意が必要です。食の好みは大人になってから改善されにくいので、子どもの頃から気をつけましょう。

# 1. ふじさわバランストリオ登場！

食事はいろいろな食べものをバランスよく食べることが大切です。かたよった食事は生活習慣病をはじめとしたさまざまな病気の要因にもなりかねないからです。

基本の食生活をわかりやすく示したもののなかに「栄養3・3運動」というものがあり、3・3は3食と3色を表しています。3食は朝食、昼食、夕食の1日3回の食事を食べることをすすめているものです。3色は3色食品群のことで、食品に含まれる栄養素の主な働きごとにきいろ、あか、みどりの色別に分類したものです。

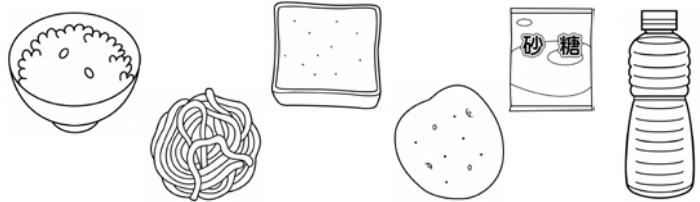
## きーくん

### きいろのグループのリーダー

かいっぱい走る、マラソンランナー



きいろのグループは、体を動かす力になり、脳のエネルギーとしても大切です。



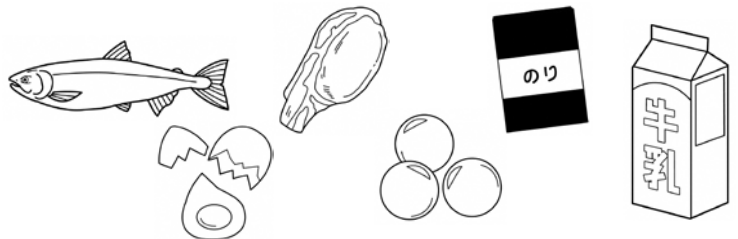
## あかどん

### あかのグループのリーダー

体の血や肉や骨をつくる大工さん



あかのグループは、強く元気な体をつくれます。



## みどりん

### みどりのグループのリーダー

体の調子を整えるお医者さん



みどりのグループは、体の調子を整え、病気を防ぎ、きいろやあかの手助けをします。



この3つのグループの食品をまんべんなく取り入れることは、バランスよく食べることの目安になります。この分け方はわかりやすいので、献立表にも活用されています。

そのグループを代表するリーダーとして、ふじさわバランストリオは誕生しました。ふじさわバランストリオは、藤沢市がうたう食育に欠かせないキャラクターとなっています。

では、バランス良く食べることを考えたとき、何をどのくらい食べたらよいのでしょうか？

現在の食事内容をみると、きいろの食品やあかの食品は摂取できていますが、みどりの食品は不足している傾向にあります。

野菜は人が体の中でつくることができない栄養素をたくさんもち、次のような働きをします。

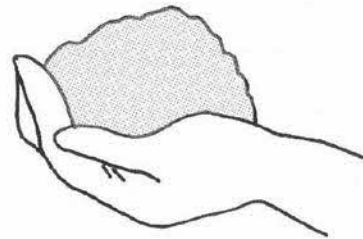
- ビタミンは皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を高めます。
- ミネラルは体を作ることや体内の代謝を助け、機能の調節をする働きがあります。
- 食物繊維は便通や腸内環境を整えてくれます。
- 野菜の水分は体内の水分不足を補ってくれます。

1日に必要な野菜の摂取量を簡単に計る目安として「手ばかり法」があります。毎日必要な野菜の量と、日頃自分が食べている量を比べてみましょう。

「手ばかりの目安」…自分の手にのせた量が1日に必要な野菜量です

生野菜なら両手に1ぱい

ゆでたり、煮たり、炒めた野菜は片手で山盛り1ぱい



＜塩山式手ばかり法より

第6次日本人の栄養所要量の活用編より 1日に必要な野菜の量

	6～8歳	9～11歳	12～14歳	15歳～
緑黄色野菜 (g)	90	90	100	120
その他の野菜(g)	150	200	200	230

緑黄色野菜の目安 100gを計ってみると…

ピーマン3個  
ほうれんそう3株  
トマト2/3個  
かぼちゃ1/10個  
にんじん1/3本  
ブロッコリー1/4個

その他の野菜の目安 200gを計ってみると…

きゅうり2本  
たまねぎ1個  
だいこん1/5本  
キャベツ1/5個  
なす2本  
もやし1袋  
レタス1/3個  
かぶ2個



## 2 早ね、早起き、朝ごはん

～一日の活力源、朝ごはんをしっかり食べましょう！～

### (1) 朝ごはん食べていますか？

平成28年度藤沢市のアンケート調査によると、朝ごはんを「食べない日の方が多い」「ほとんど食べない」と答えている人は、小学生で4%となっています。

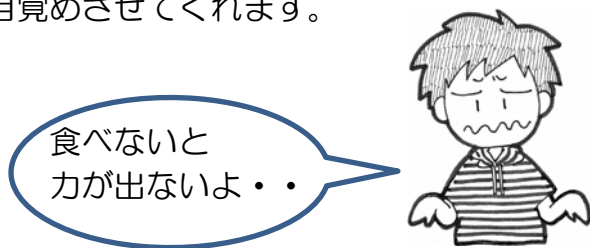
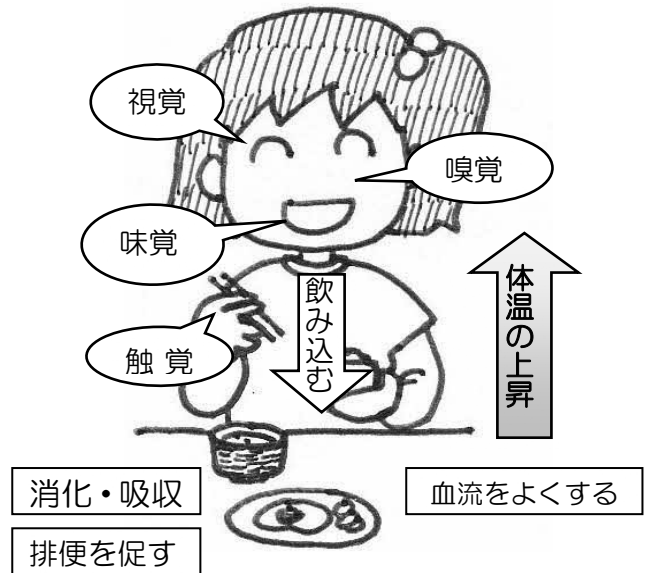
「食べる日の方が多い(食べない日もある)」という回答8%を加えると、12%の児童が欠食のまま登校することがあるという状況です。

朝ごはんを食べることで、脳や体が活発に働きます。子どもの頃から毎日朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

#### <朝ごはんて体が目覚める>

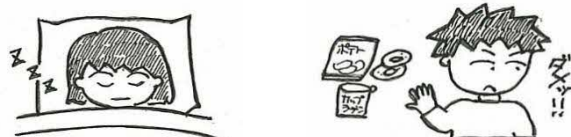
朝食をとることにより、睡眠中に下がった体温を上昇させて、血流をよくします。消化液などの分泌も高まり、消化器系が活動を開始、食後に排便を促すなど活発に働くようになります。

また、食事からのエネルギーが脳に供給され、活発に活動を開始します。さらに、食物を口に運ぶ(手を動かす)、かむ(そしゃく)、飲み込む(嚥下)といった食行為によって、視覚、嗅覚、味覚、触覚などの感覚神経も刺激され、体全体を目覚めさせてくれます。



### (2) 「毎日朝ごはんをおいしく食べるために…」


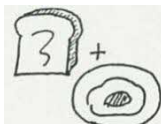







- ・夜更かしをしないで早めにねる
- ・朝、余裕をもって起きる
- ・少量でも食べる習慣をつける
- ・夜食を控える



### (3) 朝ごはんは しっかりと バランスよく!

アンケートによると、朝ごはんはほとんどの人が食べていますが、その内容については時間がないためか、「ごはんだけ」や「パンだけ」といった「主食だけ」の人が多く見られます。

忙しい朝ですが、一日の活力源として大事な朝ごはんです。簡単に用意できる物でも栄養バランスのとれた内容になるよう心がけましょう。

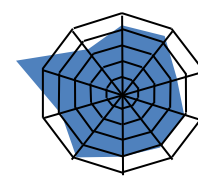
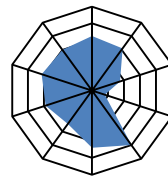
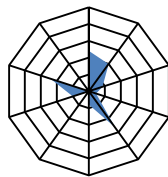
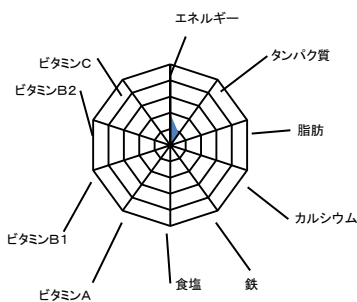
まずは1品	もう1品追加	バランスがよい食事	乳製品プラスで パワーアップ
パン 	パン+ 目玉焼き 	パン+目玉焼き+サラダ 	牛乳  ヨーグルト  チーズ 
ごはん 	ごはん +納豆 	ごはん+納豆+具だくさんみそ汁 	

ごはん

ごはん+納豆

ごはん+納豆+  
具だくさんみそ汁

ごはん+納豆+  
具だくさんみそ汁+牛乳



#### 主食

(ごはん・パンなど)

主食に含まれる糖質が脳と体のエネルギーになります。

血糖値(ブドウ糖量)はすぐに上がりますが、持続性はないため、すぐに空腹になります。

#### 主食+主菜

(肉・魚・卵など)

たんぱく質は、体温を上げる働きが最も強く、体を温めて活動的にします。

血糖値は上がりにくいものの、持続性があるため、腹持ちがよくなります。

#### 主食+主菜+副菜

(野菜・くだものなど)

体の調子を整えるビタミンを含み、糖質や脂肪を体の中でエネルギーに変える手助けをします。

食物繊維も豊富なので、胃腸の動きを刺激して活発にします。

### (4) まずは、「食べる習慣」を!

朝食をとらない習慣が続くと、体もそのリズムに適応してしまいます。しかし、このような朝食抜きが習慣化すると、近い将来さまざまな生活習慣病の発症につながります。

一日の始まり、活力源である朝ごはんの大切な役割を理解し、まずは「必ず食べる」習慣を身につけましょう。

### 3. じょうぶな骨を作ろう

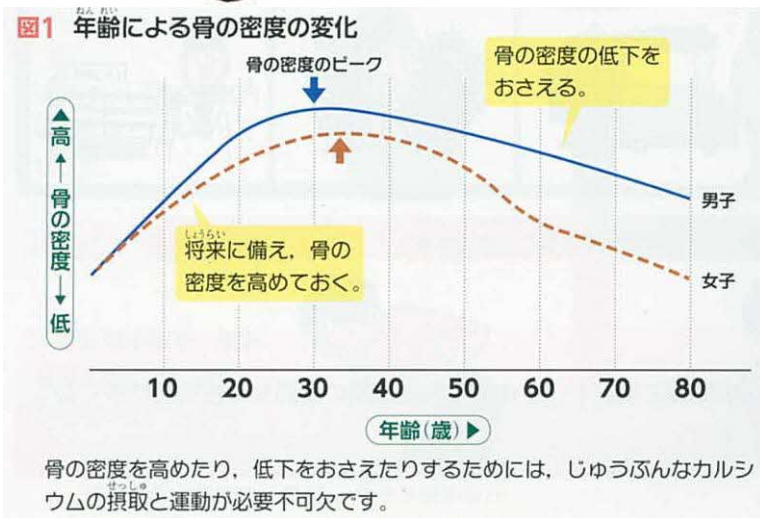
日本人はカルシウム不足!

#### (1) 骨のおもな成分は?



骨のおもな成分は「カルシウム」です。骨の中のカルシウムはビルを作るコンクリートのようなもので、骨にカルシウムがしっかり詰まっていると、激しい運動をしても折れないじょうぶな骨ができます。

また骨は、カルシウムをためる貯蔵庫のような働きをしています。しかし、骨密度を上げられるのは20才頃までといわれており、大人になってからは貯蔵しているカルシウムを増やすことができません。将来骨粗しょう症にならないために、この時期になるべく骨密度を上げることが重要です。



骨の密度を高めたり、低下をおさえたりするためには、じょうぶなカルシウムの摂取と運動が必要不可欠です。

#### (2) カルシウムについて知ろう

《働きは…》

<p>①骨や歯をじょうぶにする</p>	<p>②イライラを防ぐ</p>
<p>③心臓の働きを助ける</p>	<p>④けがをした時血が止まりやすくなる</p>

《1日にどれくらいとれほしいの?》

低学年 <小学生> 高学年

男子 <中学生> 女子

<大人>



650mg



750mg



1000mg



800mg



650mg

~日本人の食事摂取基準（2015年版）の推奨量~

今が大切!

成長期はおとなより多く必要

(3) しょうぶな骨を作るために大切なこと

① 好き嫌いしないでなんでも食べましょう!

しょうぶな骨をつくるには、カルシウムだけではなく、たんぱく質やビタミンD・K、マグネシウム、リンなどをしっかりとることも大切です。魚や肉、野菜やくだものなどいろいろな食べものを好き嫌いしないで食べるようにしましょう。

② 外で元気に遊びましょう!

日光に当たると皮膚でビタミンDが作られ、ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。また運動をすることでも、カルシウムの吸収をよくしてくれます。

<参考> 食べものに含まれている「カルシウムの量」

□・・・カルシウム量

<p>牛乳 1杯(200cc)</p> <p>227mg</p>	<p>プロセスチーズ (20g) 126mg</p> <p>プレーン ヨーグルト</p> <p>(100g) 120mg</p>	<p>納豆 1パック(45g)</p> <p>41mg</p>	<p>さくらえび (10g) 200mg</p> <p>しらす干し (10g) 52mg</p>
<p>にぼし 5尾(10g) 220mg</p> <p>ししゃも 2尾(40g) 140mg</p>	<p>木綿豆腐 1/4丁(100g) 86mg</p> <p>絹豆腐 1/4丁(100g) 57mg</p>	<p>小松菜 1/4束(100g) 170mg</p> <p>モロヘイヤ(100g) 260mg</p>	<p>ひじき 乾燥品で 10g</p> <p>もどす前 100mg</p>

☆牛乳・乳製品・小魚・野菜・大豆製品などに多く含まれています

## 4. 食物繊維の力！

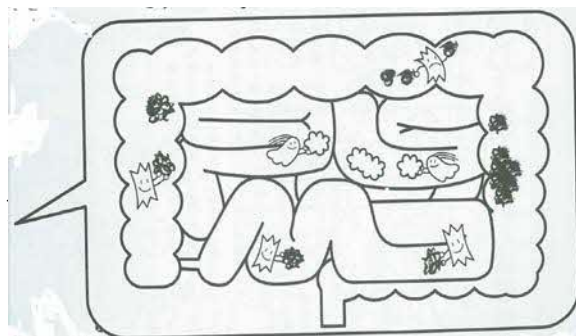
食物繊維は体内の酵素で消化できないもので、以前は栄養学的に重要視されていませんでした。

ところが、近年さまざまな効用があることがわかり、食物繊維は「第6の栄養素」として注目され、生活習慣病の予防にも欠かせない栄養素として認められるようになりました。



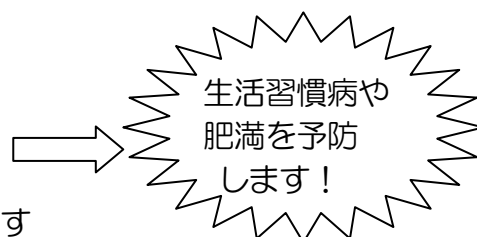
### (1) 食物繊維の働きは？

食物繊維は大腸を刺激して、送られてくる食べもののカスやいらなくなった水分を吸収し、便の量を増やして柔らかくします。増やされ柔らかくなった便は、腸壁を刺激し、腸の活動を活性化させ、便意を起こさせます。食物繊維が少ないと便は増えずに、どまって有害物質を作り、血液の中に吸収され全身にまわり、体調不良の原因のひとつになります。



### (2) 食物繊維のよいところ

- ① 便秘・痔・大腸がんを予防します  
(腸内の有害物質を吸着・排出)
- ② 血糖値の上昇をゆるやかにします
- ③ 血中コレステロール値を下げて、正常に近づけます
- ④ 腸内に善玉菌を増やし、免疫力がつき、病気への抵抗力をつけます
- ⑤ よくかんで食べることにより、あごの強化、虫歯の予防、食べすぎを防ぎます



### (3) 日本人は昔からとっていたはずなのに…

食物繊維は、穀類・いも・野菜・海草・豆類などに多く含まれています。日本型食生活といわれる「和食」に欠かせない食材で、昔から米を食べるためのおかずとして工夫され、様々な料理として食べられていたものでした。



しかし、食生活の洋風化などにより、これらの食材を食べることが少なくなり、代わりに肉類や乳製品の摂取が増えてきました。これでは食物繊維が少ないため、便意もあまり起こりません。

最近サプリメントがはやっていますが、私たちに必要な栄養は、いろいろな食べものからバランスよくとるように心がけたいですね。

(4) 「うんちくんからのおたより」

自分のうんちくと  
比べてみましょう









排泄（便を出す）は、人間が生きていく上でとても大切です。健康に  
過ごすためには「食べたら出す」「いいうんちを出す」が生活習慣の基本となります。

	理想のうんちくん	ちょっと困ったうんちくん		
	元気な うんちくん	コロコロ うんちくん	ヒョロヒョロ うんちくん	ビシャビシャ うんちくん
				
いつ 出るの？	毎日出るよ	毎日が出ないの 2日に1回くらいか なあ	毎日出たり 出なかったり…	病気などでおなかを こわした時にこうな るよ
原因は？	好ききらいなく 何でも食べると こうなるよ	便秘気味 食物繊維 が足りていないとこ うなるよ 野菜を もっと食べましょう	食事の量が少ないと こうなるよ 無理なダイエットに ご用心	冷たいものとりす ぎや、ストレスが原 因のこともあるよ

参考文献：『うんち日記』（日本トイレ協会）

<参考> 食べものに含まれている「食物繊維の量」

…食物繊維量

<p>ごぼう 1/2本 <input type="checkbox"/> 5.7g</p>  <p>乾しいたけ 3枚 <input type="checkbox"/> 3.7g</p>	<p>ゆでたけのこ (100g) <input type="checkbox"/> 3.3g</p>  <p>ほうれん草 (100g) <input type="checkbox"/> 2.8g</p>	<p>さつまいも (100g) <input type="checkbox"/> 2.2g</p>  <p>とうもろこし 1本 <input type="checkbox"/> 5.4g</p>	<p>かぼちゃ (100g) <input type="checkbox"/> 3.5g</p>  <p>ひじき (乾 10g) <input type="checkbox"/> 5.2g</p>
<p>りんご 1個 <input type="checkbox"/> 2.8g</p>  <p>プルーン 2粒 <input type="checkbox"/> 1.3g</p>	<p>大豆（乾）1カップ <input type="checkbox"/> 23.3g</p> <p>小豆（乾）1カップ <input type="checkbox"/> 26.7g</p>  <p>枝豆（冷凍） (100g) <input type="checkbox"/> 7.3g</p>	<p>おから 1食分（50g）<input type="checkbox"/> 5.8g</p>  <p>納豆 1パック（45g）<input type="checkbox"/> 3.0g</p>	<p>白米ごはん 茶碗1杯 <input type="checkbox"/> 0.4g</p>  <p>麦入りごはん（麦1割） 茶碗1杯 <input type="checkbox"/> 0.8g</p>

☆野菜・くだもの・豆・いも・海草・雑穀などに多く含まれています

## 6 生活習慣病に気をつけよう

～健康は、毎日の食生活から！～

日本人の主な死亡原因に、「がん」「心臓病」「脳卒中」があります。これらは、毎日の生活のしかたが原因となることが多いので「生活習慣病」といわれています。

生活習慣病の原因には、次のようなものがあります。思い当たることはありませんか？



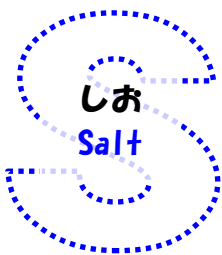
- ① 食べ過ぎや偏った食事をしている→「しお・油・さとう」をとりすぎていませんか？
- ② 運動不足→家の中でゲームばかりしていませんか？
- ③ 不規則な生活をしている→夜更かしをして寝る時間が遅くなっていませんか？

このような生活を続けていると、「生活習慣病」を引き起こす危険が高まります。しかも生活習慣病は、長年にわたり何の自覚症状もないことが多く、気づいた時には大変な状態になっていることが多いものです。現在では、生活習慣病の低年齢化も問題になっています。日頃から、家族みんなで気をつけましょう。

### 「生活習慣病のSOS」

**S=しお**  
**O=油**  
**S=さとう**

これは、とりすぎに注意が必要な「しお・油・さとう」のことです。料理に欠かせない調味料ですが、とりすぎると、生活習慣病になる原因の1つとなります。生活習慣病のサイン「SOS」が出ないように、気をつけましょう。



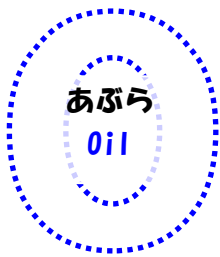
食塩のとりすぎは、体に余分な水分をためて血流量を増やすため、心臓や腎臓の負担を重くし、「高血圧症」「動脈硬化症」につながります。

「脳卒中」「心臓病」「腎不全」等を発症させないためには、子どもの頃から薄味の食事を心がけることが大切です。

### <塩分を減らすために…>

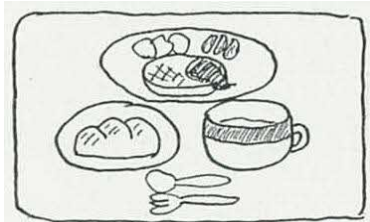
- ① とにかく「薄味に慣れる」ことが一番です！
- ② 野菜やくだものでカリウムをとりましょう！→野菜やくだものに多いカリウムは塩分のとりすぎを防いでくれます！

※1日の目安は、成人男性が1日9g以下、女性が7.5g以下となっています。



油（脂肪）は他の食品よりもエネルギー量が高く（1gで9kcal）、肥満につながりやすい食品です。また、血管を詰まらせ、血液の流れを悪くするため、しおと同じように「心臓病」や「脳卒中」等を起こしやすくする要因の1つになっています。

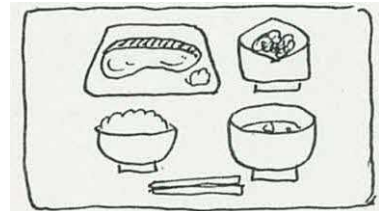
<洋食>



油(脂肪)



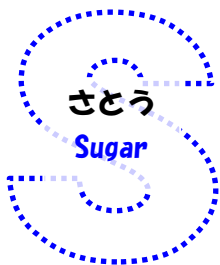
<和食>



油(脂肪)は、和食より洋食の方が多傾向があります。

<油(脂肪)を減らすために…>

- ① 理法や食材選びに工夫しましょう→できるだけ脂肪の少ないものや方法を！
- ②加工品に含まれる油に注意しましょう→スナック菓子やファーストフードに要注意！
- ③食物繊維を一緒にとりましょう→食物繊維の多い野菜や海草は、油の吸収をゆるやかにしてくれます。



糖分のたくさん入ったお菓子やジュースをとりすぎると、お腹がいっぱいになってしまい、普通の食事がきちんと食べられなくなり、体に必要な栄養が十分にとれなくなってしまうことが問題です。

また、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1などを過剰に消費してしまうので、疲れやすい体になってしまいます。

さとうのとりすぎは、中性脂肪を増やし、肥満や糖尿病等の原因にもなるので気をつけましょう。

<さとうを減らすには…>

- ① 甘い飲みもの、食べものは控えましょう
- ② 隠れたさとうにも注意しましょう→くだものに入っている果糖も、とりすぎると同じです。食べ過ぎには、注意しましょう。



※一日の目安は、小学生で20~25gくらいと言われています。



## 「よくかむことから始めましょう」

「よくかんで食べること」は当たり前のことですが、柔らかいものが多い現代では、時に意識して「かむ」ことも考えなければなりません。よくかむ習慣をつけるよう心がけましょう。

### <よくかむといいこと6つ>

<p>① 肥満防止</p> <p>脳の満腹中枢が刺激されて満腹感を感じます</p> 	<p>② 味覚の発達</p> <p>食べものの味がよくわかるようになります</p> 
<p>③ あごの発達</p> <p>あごが発達することにより歯並びがよくなり発音もはっきりします</p> 	<p>④ 脳を刺激する</p> <p>そしゃくの運動が脳を刺激し働きを活発にして記憶力や集中力が向上します</p> 
<p>⑤ 歯や歯ぐきの病気予防</p> <p>だ液は口の中を清潔にしむし歯や歯周病を防ぎます</p> 	<p>⑥ 消化を助ける</p> <p>食べものが口の中で小さくかみくだかれ消化液の分泌も盛んになり胃腸への負担が軽くなります</p> 

## 「80才で20本の歯を残そう」

人間も動物も、口から食べものをとり入れることにより生命を維持しており、私たちが一生を終えるまで「食べる」ということは、とても大切な生活の基本です。

「目指せ8020運動」は、よくかむことの積み重ねの運動です。柔らかい加工食品が多く、また、夜型や忙しい生活の中で、食事をゆっくりよくかんで味わって食べるゆとりもなくなっています。

自分の歯で一生食べ続けるためにも、よくかむ生活を習慣にしてみませんか。

## 6. 地産地消とは

自分の住む地域でとれたものを食べることを「地産地消」といいます。「地域生産・地域消費」の略で、地域の食材を、遠くへ運ばずに地域で消費することです。

### 地産地消のよいところ

- ・とれたての新鮮なものが食べられる
- ・生産者がわかり、安心して食べられる
- ・食品を運ぶ距離が短くなり、ガソリンなどの使用量が少なくて済むため環境にやさしい
- ・食料自給率の向上につながる

藤沢市は、その地形と気候から農業や漁業が盛んに行われています。また工場や住宅地も多く、土地にあった様々な種類の作物を少しずついろいろな場所で生産しているのが特徴です。学校給食では地産地消をすすめており、できるだけ地場産物を取り入れています。また年に数回、藤沢産の食材を多く使用した「ふじさわランチ」を実施しています。



## 学校給食でとり入れられている地場産物例

### ◇ 米・あいがも米

毎年 10 月から 12 月頃にかけて、藤沢産の新米とあいがも米を数回ずつ給食で提供しています。あいがも米は、田んぼにあいがものひなを放ち、害虫などを食べてもらいながら糞を肥料にする有機農法のお米です。



### ◇ 大豆

「津久井在来」という品種の甘くておいしい大豆です。煮ものやスープなどに入ります。また、きな粉に加工したのもも使用しています。

### ◇ 野菜類（キャベツ・青菜・にんじん・ブロッコリー・きゅうり・長ねぎ・大根・トマト・とうもろこしなど）

それぞれの旬に合わせて学校給食にとり入れています。6, 7 月頃には、市内産の朝穫れとうもろこしを低学年の子どもたちに皮むきしてもらい、給食に提供しています。

11 月末頃のブロッコリーは、生産者の方々に協力していただいて計画生産をし、給食（ふじさわランチ）に出しています。



### ◇ くだもの

毎年 9 月に、藤沢産の梨（豊水、秋月）を全校の給食で提供しています。

### ◇ しらす

湘南海岸でとれたしらすを釜揚げしたものを給食で使用しています。地場産の小松菜と一緒にチャーハンに入れたメニューが人気です。

### ◇ わかめ

冬に水揚げされた江の島わかめを 4, 5 月頃給食で使用しています。旬の生たけのこと一緒に若竹汁などになります。

### ◇ 小麦

藤沢でとれた小麦「ユメシホウ」を配合したふじさわコッペパン、ふじさわロールパンも人気です。



(参考)

## 学校給食の献立紹介

藤沢市の学校給食では、いろいろなメニューが登場します。主食・主菜・副菜・デザートを合わせると、300種類を超えるレシピがあります。これらを組み合わせて、毎日の献立ができあがります。

ここでは、たくさんある給食メニューから、「よくかむ」「食物繊維が多い」そして「カルシウムたっぷり」なものを選んでご紹介します。ぜひお作りいただき、できあがった料理を囲んで楽しい食事をしていただけたらと思います。

献立名	よくかむ	食物繊維	カルシウム	地産地消
小松菜チャーハン			○	○
大根カレーライス				○
ひじきのふりかけ		○	○	
ツナとごぼうのトースト	○	○	○	
ししゃもの南蛮づけ	○		○	
ちくぜん煮(大豆入り)	○	○		○
バランスバッチリ豆乳スープ		○		○
鶏肉と大豆のうま煮		○		○
切り干し大根とひじきのいり煮	○	○	○	
バイクドチーズケーキ			○	

☆栄養価は1人分です。

☆スープ・だし汁にインスタントだしを使うときには、塩加減に注意してください。

(固形ブイヨン1個分で塩分2~3gになります。)

## 小松菜チャーハン (4人分)

米	2カップ
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1
ショルダーベーコン	40g
長ねぎ	1/4本
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
しらす干し	30g
小松菜	1/3束
油	小さじ1/2
卵	1~2個

- ① しょうゆ・酒を加えて、固めにごはんを炊く。
- ② 小松菜・・・ さっと下ゆでして水気を絞り、1cm程度に切っておく。  
長ねぎ・・・ みじん切り  
ショルダーベーコン・・・ 短冊切り
- ③ ごま油でショルダーベーコン・長ねぎ・小松菜を炒め、調味料としらす干しも加える。
- ④ 炒り卵を作る。(好みで卵に砂糖を加えてもよい)
- ⑤ 炊きあがったごはんに③の具と④の卵を混ぜる。

エネルギー	166kcal	たんぱく質	11.5g
脂質	6.0g	塩分	1.6g
食物繊維	1.9g	カルシウム	88mg

## 大根カレーライス (4人分)

米	2カップ
油	小さじ1/2
にんにく	1/2片
しょうが	1/2片
豚もも肉	80g
たまねぎ	中 1個
にんじん	中1/3本
大根	15cm
エリンギ	1本
しお	小さじ2/3
溶けるチーズ	20g
油	小さじ2
バター	15g
小麦粉	25g
カレー粉	3g
しょうゆ	大さじ1/2
ウスターソース	小さじ1
トマトケチャップ	小さじ2
スープ	180cc

- ① ごはんを炊く。
- ② にんにく・しょうが・・・ みじん切り  
にんじん・大根・・・ いちょう切り  
たまねぎ・・・ 厚切り  
エリンギ・・・ 薄切り
- ③ 油・バター・小麦粉を弱火でゆっくり炒め、カレー粉も加えてカレールウを作る。
- ④ 油でにんにく・しょうがを炒め、豚肉を炒める。
- ⑤ たまねぎ・にんじん・大根・エリンギを順に炒め、火が通ったらスープを加えて煮る。
- ⑥ 調味料を加え、カレールウを入れて煮る。
- ⑦ 炊きあがったごはんにかける。

エネルギー	586kcal	たんぱく質	16.1g
脂質	12.1g	塩分	2.1g
食物繊維	5.0g	カルシウム	93mg

## ひじきのふいかけ (10人分)

ひじき(乾物)	10g
さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
白いりごま	20g
ゆかり	5g

\*多めに作って保存しておくとう便利です。

- ① ごまを炒る。
- ② ひじきは洗ってから水で戻した後、水を切り、調味料で煮る。
- ③ ひじきの水分が飛んでパラパラになったら、ごまとゆかりを混ぜる。

エネルギー 16kcal	たんぱく質 0.5g
脂質 1.1g	塩分 0.3g
食物繊維 0.7g	カルシウム 40mg

## ツナとごぼうのトースト (4人分)

食パン	4枚
ごぼう	1/4本
ツナ(水煮缶)	75g
マヨネーズ	大さじ3弱
トマトケチャップ	大さじ1弱
ピザ用チーズ	25g

- ① ごぼうはさがきにして水にさらしておく。ツナは水分を切り、ほぐす。
- ② ごぼうをゆでて冷まし、ツナ・マヨネーズ・トマトケチャップ・ピザ用チーズとよく混ぜる。
- ③ ②を食パンに塗り、オーブントースターで焼く。

エネルギー 241kcal	たんぱく質 11.3g
脂質 12.2g	塩分 1.3g
食物繊維 2.8g	カルシウム 72mg

## ししゃもの南蛮づけ (4人分)

ししゃも	12匹
片栗粉	適量
小麦粉	適量
揚げ油	
さとう	大さじ1
しょうゆ	小さじ2と1/2
みりん	大さじ1
酢	大さじ1
一味唐辛子	少々
にんじん	2cm
たまねぎ	1/6個
ピーマン	1/3個

- ① にんじん・たまねぎ・ピーマン… せん切り
- ② カッコの調味料を煮立て、①の野菜を加える。
- ③ ししゃもに片栗粉と小麦粉(同量ずつ)をまぶして、油で揚げる。
- ④ 揚げたてのししゃもに②のたれをかける。

エネルギー 202kcal	たんぱく質 10.5g
脂質 11.1g	塩分 1.6g
食物繊維 0.4g	カルシウム 224mg

## ちくぜん煮(大豆入り) (4人分)

油	小さじ1
しょうが	1片
鶏もも肉	150g
ごぼう	1/2本
にんじん	小1本
ゆでたけのこ	1本
こんにゃく	150g
じゃがいも	大2個
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
大豆(水煮)	50g
	(乾物は半量)
さやえんどう	25g
水分	適量

- ① しょうが… みじん切り  
鶏肉・じゃがいも… 角切り  
ごぼう… 乱切り  
にんじん・たけのこ… いちょう切り  
こんにゃく… 一口大に切り、下ゆで  
さやえんどう… 筋をとり、ゆでておく
- ② 油でしょうが・鶏肉を炒める。
- ③ ごぼう・にんじん・たけのこ・こんにゃく・  
じゃがいもを炒め、水分を加えて煮る。
- ④ 大豆と調味料を入れ、煮含めたら仕上げに  
さやえんどうをちらす。

エネルギー	240kcal	たんぱく質	11.4g
脂質	7.3g	塩分	1.5g
食物繊維	5.3g	カルシウム	60mg

## バランスバッチリ豆乳スープ (4人分)

オリーブ油	小さじ1
ベーコン	40g
にんじん	1/2本
たまねぎ	小1個
じゃがいも	1個
キャベツ	大3枚
大豆(水煮)	50g
	(乾物は半量)
塩	小さじ1
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
豆乳	150cc
ガラスープ	350cc

- ① ベーコン… 短冊切り  
にんじん・たまねぎ・じゃがいも  
… さいの目切り  
キャベツ… 角切り
- ② オリーブ油でベーコン・たまねぎ・にんじん・  
じゃがいもを炒める。
- ③ スープを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④ 大豆とキャベツを加える。
- ⑤ 煮えたら、豆乳・調味料を入れて仕上げる。

エネルギー	137kcal	たんぱく質	6.4g
脂質	6.6g	塩分	1.4g
食物繊維	3.3g	カルシウム	50mg

## 鶏肉と大豆のうま煮（4人分）

油	小さじ1
しょうが	1/2片
長ねぎ	1/3本
鶏肉（皮なし）	150g
大豆（ゆで）	180g （乾物は半量）
さとう	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1弱
酒	小さじ2
水分	大さじ1

- ① しょうが・長ねぎ・・・ みじん切り  
鶏肉・・・ 小さめの角切り
- ② 油で、しょうが・長ねぎ・鶏肉を炒める。
- ③ 大豆・調味料・水分を加え、煮含める。

エネルギー	163kcal	たんぱく質	15.4g
脂質	6.1g	塩分	0.8g
食物繊維	4.0g	カルシウム	60mg

## 切り干し大根とひじきのいし煮（4人分）

油	小さじ1
鶏もも挽肉	50g
切り干し大根	20g
にんじん	小1/2本
ひじき（乾物）	15g
高野豆腐（細切り）	20g
さとう	小さじ5
しょうゆ	小さじ4
みりん	小さじ1
水分	50cc

- ① ひじき・切り干し大根・高野豆腐は、それぞれ水戻しをしておく。
- ② にんじん・・・ せん切り
- ③ 油で鶏もも挽肉を炒め、切り干し大根・にんじん・ひじき・高野豆腐・調味料・水分も加えて煮る。

エネルギー	86kcal	たんぱく質	5.3g
脂質	4.0g	塩分	0.6g
食物繊維	2.1g	カルシウム	91mg

## バイクドチーズケーキ（10個分）

クリームチーズ	200g
たまご	2個
さとう	70g
生クリーム	100g
プレーンヨーグルト	100g
小麦粉	大さじ3
レモン汁	大さじ1
ビスケット （アルミカップ）	10枚 10枚

- ① クリームチーズは室温でもどし、柔らかくしておく。
- ② オーブンは160℃に温めておく。
- ③ ビスケットはアルミカップの中に敷く。
- ④ 残りの材料をすべてよく混ぜる。  
（ミキサーで混ぜると素早く簡単です）
- ⑤ アルミカップに流し入れ、オーブンで焼く。  
（160℃ 20分）  
表面に焼き色がつけばできあがり。

エネルギー	196kcal	たんぱく質	4.0g
脂質	13.0g	塩分	0.1g
食物繊維	0.2g	カルシウム	41mg



## 第3次藤沢市食育推進計画の体系図

<大目標> 市民一人ひとりが生涯健康であるために、自分に適した食生活を送る力を育む

重点目標	めざす姿	主な市の取組
『目標1』 健康寿命の延伸に つながる食育の推進	1日3食バランスよく食べる、野菜を食べる、よく噛んで食べる等、ライフステージに応じた適切な食生活を理解し実践する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両親学級（マタニティクラス）</li> <li>・乳幼児の教室</li> <li>・保育園における食育の推進</li> <li>・学校での給食を通じた食生活の指導</li> <li>・ふじさわ市きゅうしょくフェア</li> <li>・公民館等での料理講座</li> <li>・特定保健指導</li> <li>・食育講演会</li> <li>・お口の健康フェスティバル</li> <li>・成人歯科健康診査</li> <li>・給食を通じた健康増進</li> <li>・食生活改善推進員や食サポーターの養成支援</li> <li>・介護予防事業</li> </ul>
『目標2』 食の循環や環境を 意識した食育の推進	食品ロスや地産地消等、食の循環や環境について理解を深め、実践する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育園や学校での地産地消推進</li> <li>・市民向け地産地消講座、イベント</li> <li>・「おいしい藤沢産」ホームページ等による情報発信</li> <li>・市内産物の利用と推進</li> <li>・食品ロス削減に向けた取り組み</li> <li>・食品衛生監視指導計画に基づく施策の推進</li> <li>・消費生活講座</li> <li>・栄養表示適正化の普及</li> </ul>
『目標3』 食文化の継承に向け た食育の推進	和食や行事食、食事の作法等伝統的な食文化について理解し、次世代へ継承する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育園や学校での食文化継承の推進</li> <li>・公民館等での生活伝承祭</li> <li>・地域における食文化継承の推進</li> </ul>
『目標4』 若い世代への 食育の推進	若い頃から適切な食生活を理解し実践することで生活習慣病の予防につなげる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若い世代へ向けたバランスの良い食生活等の普及啓発</li> <li>・食育講演会</li> <li>・給食を通じた健康増進の推進</li> <li>・外食における食環境整備</li> <li>・食育講座</li> <li>・公民館の乳幼児家庭教育学級での料理教室</li> <li>・夏休み子ども料理教室</li> <li>・学校での保護者への食育</li> <li>・公民館等での子ども料理教室</li> </ul>



## おわりに

子どもの頃の食習慣は、その後に大きく影響し、おとなになって改めることは困難を伴います。生涯にわたり健康に生活できるよう、早い時期から食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけさせることが大切です。家庭と学校、地域が連携して子どもたちを健全な食生活に導くために、この冊子をご家庭で活用していただければ幸いです。

