

おいしくツベル たのしくマナブ Vol.5

1日のスタートは朝ごはんから!

☀️ 朝ごはんを食べるといいことがいっぱい!



体温が上がって
元気が出る



脳のはたらきを
活発にする



朝に、べんが出て、
気持ちよく登校できる



将来の肥満や
生活習慣病予防に
つながる

☀️ バランスの良い朝ごはんを考えよう!

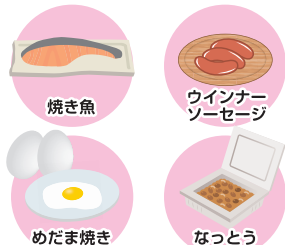
主食

おもにエネルギーの
もとになる料理



主菜

おもに体をつくる
もとになる料理



副菜

おもに体の調子を整える
もとになる料理



その他



主食、主菜、副菜、その他の4つのグループから料理を選んで、
おさらの中に朝ごはんのこんだてをたてよう!

主菜

その他

主食

副菜

朝はねむいけど、
しっかり食べようね!

おにぎり、ヨーグルト、
果物など食べやすいもの
からはじめてみよう!



朝ごはんレシピをしりたい人はこちら➔

千葉市産のねぎのこと知っているかな？

農家さんへインタビュー

みやま かつもと
三山 勝本さん
(千葉市花見川区畑町)

私の畑では、3種類のねぎを作っています。1年間で20万本収穫します。ねぎは焼くと甘くておいしい！食べてみて下さい。

私たちがインタビューしてきました！



▲淑徳大学 石原海憂、石毛千尋



◇畑の1年を教えてください

種類	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
夏ねぎ			種まき	定植			追肥		土よせ		収穫・出荷	
冬ねぎ	収穫・出荷				種まき	定植			追肥		土よせ	
春ねぎ			収穫・出荷			種まき	定植			追肥		土よせ

Q1 おいしいねぎを作るために、大変なことはありますか？

台風や害虫、病気からねぎを守ることです。ねぎが傷ついてしまうと出荷できなくなったり、価値が下がったりしてしまいます。

Q2 どんな対策をしているのですか？

害虫や病気からねぎを守るために、消毒をしています。台風でねぎが倒れないように、土を根元にかけて守っています。

Q3 土よせってなんですか？

ねぎの成長に合わせて、根本にM字型に土をよせ集めることです。少しずつ高くすることで、Mの山が高くなり、土の中の白い部分を長くすることができます。



Q4 収穫や出荷について教えてください。

「ねぎぼうず」という花ができる前に収穫します。傷んだ部分や根を手作業で取り、束にしたあと、洗わずに「泥ねぎ」として農業協同組合やスーパーマーケット、直売所などに出荷しています。



とろ〜り ねぎの和風ドリア



↑直径13cm、深さ3cmのお皿を使用しました。

【材料】(2人分)

- ねぎ 3本
- ホワイトソース(缶) 150g
- 牛乳 80ml
- ごはん 300g
- ツナ(缶) 60g
- マヨネーズ 15g
- きざみのり お好み

①ねぎを1cmの長さに切る。



②ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ700w(2分30秒)で加熱する。



③ホワイトソースに牛乳を少しずつ加えながらまぜる。



④温かいごはんをお皿に平たくもる。



⑤ご飯の上にホワイトソース→ねぎ→ツナの順にのせ、マヨネーズを全体にかける。



⑥オーブントースター700w(5分)でマヨネーズにこげ目がつくまで焼き、仕上げにのりをかける。



1人分の栄養価

エネルギー:537kcal たんぱく質:13.9g 脂質:19.0g
炭水化物:77.4g 食塩相当量:1.2g



食中毒について知ろうドリル

●次の問題の答えを下から選んで番号に○をしましょう 正解した数: _____ 問 / 4 問中

1

サラダを作るときに気を付けることはなんでしょう。

- (1)体調不良の人は調理しない (2)寝不足の人は調理しない (3)動物を飼っている人は調理しない



2

食中毒の原因となる細菌が増えやすい温度はどのくらいでしょう。

- (1)冷とう庫の温度くらい (2)冷蔵庫の温度くらい (3)人間や動物の体温くらい



3

食中毒の原因となる細菌を死めつさせる方法はどれでしょう。

- (1)金属製の食器をつかう (2)日光にあてる (3)加熱調理する



4

生の肉を食べてはいけない理由はなんでしょう。

- (1)税金の関係で一部のみにしか許されていないから (2)大人の味だから (3)食中毒になってしまうから



食中毒を
予防する
三原則は

「つけない」・「ふやさない」・「やっつける」



食中毒についてもっと知りたい人はこちら➡

考えよう! 食品ロス

「食品ロス」って?

食品ロスとは、食べられるのに捨てられている食べ物のことです。日本ではこうした食品ロスが、1年間で**643万トン**も発生しています(2016年度推計)。

これは、ひとりあたり、**約140gの食べ物を毎日**捨てている計算になります。

140gは…
ごはん茶碗1ぱい分!

●ひとりあたりの年間の食品ロス量は?

ひとり1日 1年間
 $140\text{g} \times 365\text{日} = \text{ } \text{g} = \text{ } \text{kg}$

●クラス全体ではどのくらいになるだろう?

私たちのクラスは 人だから

➡1年間だと kg × 人 = kg

市内小学校では、生ごみのリサイクルをしています

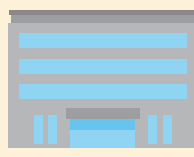
給食の調理くずや食べ残しなどの生ごみは可燃ごみとなります。市内小学校の一部では、『生ごみ処理機』を設置し、校内から出た給食の食べ残しや調理くずを肥料として、リサイクルしています。



給食の食べ残しや調理くずなど



生ごみ処理機で発酵処理



再資源化し設で完熟たい肥化



生産農家にて肥料として活用

食品ロスを減らすためには、好ききらいなく食べることが大事だよ! 自分の食べられる量をきちんと知ろう!



へらそうくん



考えてみよう!「契約はいつ?」^{けいやく}

1. お買い物でいうと…



夕食は焼き肉にしよう

スーパーマーケットで買ってくるね



お肉ください



毎度ありがとうございます



買いたい人と売りたい人の合意で^{けいやく}契約成立するよ。

考えてみよう!「かしこい消費者になるには?」

2. どんなことに気をつけて買い物する?

あなたは、お買い物するときどんなことに気を付けていますか?
あてはまる番号を○でかこみましょう。

- (1)消費期限 (3)生産した会社(ブランド) (5)生産地(国産・外国産) (7)生産した年月日
(2)賞味期限 (4)品質や材料などの表示 (6)ねだん (8)その他()



お肉だと…日本のどこで生産されたかな。外国から輸入されたのかな。ねだんは? 品質は?…と商品を比べるわ!

ネット広告や新聞のチラシを見て、ねだんなどの商品や品質の情報を比べるよ。近所のお店も便利だね。



3. 比較してみよう! お店とネットの買い物、どちらがいいかな?



それぞれどんな長所・短所があるかな?

買い方	お店	ネット
長所(よいこと)		
短所(こまること)		

商品やサービスのことで困ったら、おうちの人や千葉市消費生活センターに相談しよう。
相談専用電話043-207-3000で、月～土曜日の9時00分から16時30分まで受付しているよ。(祝日年末年始をのぞきます。)



契約について知りたい人はこちら→

発行元 千葉市保健福祉局健康部健康支援課 電話 043-238-9926 FAX 043-238-9946
作成協力 市民局生活文化スポーツ部消費生活センター 保健福祉局健康部生活衛生課
環境局資源循環部廃棄物対策課 経済農政局農政部農政課
監修 淑徳大学: 大山珠美 千葉県立保健医療大学: 鈴木亜夕帆