

おいしくツベル たのしくマナブ

Vol.9

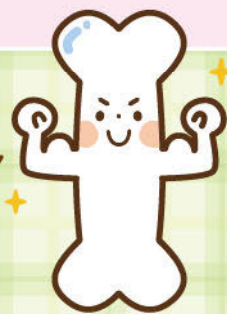
クイズ

これらの食べ物は何の仲間かな?
なかま



牛乳以外の食べ物にもカルシウムが入っているんだね!

ぎゅうにゅう
牛乳以外の食べ物にも
カルシウムが入っているんだね!



もくじ

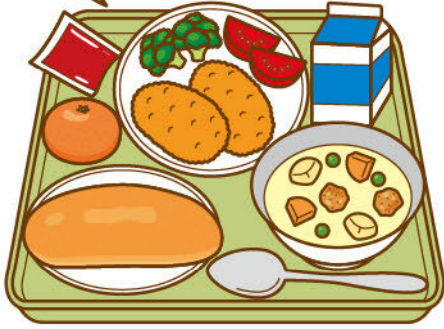
もっと知ろう! カルシウム	1 ページ
しょうひ 消費ってなんだろう?	2 ページ
千葉市の「ほうれん草」のこと知っているかな?	3 ページ
作ってみよう! ほうれん草のかんたんレシピ	4 ページ
食品ロスってなあに?	5 ページ
しょくちゅうどく ふせ 食中毒を防ごう ~安全な食事について考えよう~	6 ページ
さいがいじ そな 災害時の備え ~いざという時のために備えよう~	7 ページ



もっと知ろう! カルシウム

毎日体の中で骨が作られていて、骨を作るためにはカルシウムが必要です。しかし毎日の食事で必要な量をとることがむずかしく、とくに学校が休みで給食のない日は不足しやすくなります。

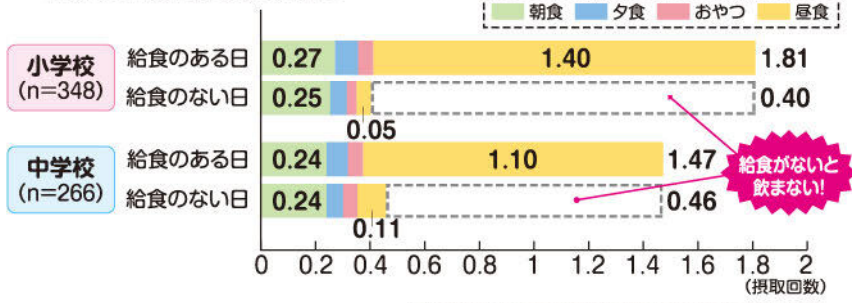
給食では1日に必要なカルシウムのだいたい半分がとれるよ!



大人の方へ

●給食がある日とない日の牛乳を飲んだ回数(平均)

※回数には調理用牛乳の使用回数を含む



給食がないと飲まない!

亀ヶ谷昭子ら 栄養教諭食育研究会誌第4号(2020), P.15-24より作成

カルシウムのはたらき

- 骨や歯を強くする
- 筋肉を動かす



骨のはたらき

- 体を支える
- 脳や内臓を守る
- カルシウムをたくわえる



休みの日も もう1杯の牛乳を飲もう!

牛乳にはたくさんのカルシウムが入っています。

カルシウムをしっかりとることで、元気な体や骨を作ることができます。

給食がない日(休みの日、夏休み、冬休みなど)に、もう1杯飲むようにしましょう。



ヨーグルトやチーズは牛乳の仲間だよ。そのまま食べられてべりだね。

※アレルギーで牛乳などが飲めない人は、魚や野菜、大豆製品からカルシウムをとりましょう

「消費」って何だろう？

わたしたちは、必要なものや受たいサービスがあるとき、お金とこうかんしています。
 このことを「消費」といい、消費する人のことを「消費者」といいます。



おこづかいで
ノートを買った
ことがあるよ！
ぼくも「消費者」
だね！



「かしこい消費者」になるには？ どんなことに気をつけて買い物する？

考えて
みよう！

今日の夕ごはんで食べるウインナーはどれを買う？ 選んだ理由は？

今日の夕食
に使うから、
②でいいわ。

	①	②	③
商品	ウインナー 	明日中に食べて！ お買い得ウインナー 	チーズの入った ウインナー
本数	10本入り	10本入り	5本入り
値段	200円	150円	200円

高いけど、
チーズが
好きだから、
③を買うよ



ほかにもどんなことに気をつけているのかな？

消費期限を確認して買う

地元で作った食べものを買う

値段が安いものを買う

好きなキャラクターが入ったものを買う

どれを選んでもいいよ！
どうしてそれにしたのか
理由を言えることが大事！



わたしたちは、ただ「なんでもいいや」という気持ちではなく、自分なりの理由があって商品を選んでるはず。買い物をするために必要な情報を集め、いろいろと比べてみましょう！それが「かしこい消費者」への第一歩！

千葉市のほうれん草のこと 知っているかな？



農家さんへのインタビュー



林 裕さん(若葉区中野町)

作成協力



千葉県立保健医療大学
中村、常田

Q1. ほうれん草が育つまでを教えてください。

①たいひをまいて(写真1)、土をつくります。

「たいひ」とは、動物のフンや葉っぱなどを混ぜて作った肥料のこと

②土をかため平らにします。

③クリーンシーダ(写真2)(種をまく機械)で種をまきます。

④5~6時間、水をまきます。

⑤春~秋は3~4日、冬は1週間~10日で芽が出てきます。

⑥ほうれん草が22cm(写真3)くらいまで成長したら、手で収穫します。

40日くらいで収穫できるようになるよ！



(写真1)



(写真2)



(写真3)

Q2. おいしいほうれん草をつくるためにどのような工夫をしていますか。

土作りにこだわって自分で作ったたいひを使っています。たいひを使うことで元気なほうれん草ができます。たいひは、馬やニワトリのフンやもみがら(お米の外の皮)を使って自分で作っています。

Q3. おいしいほうれん草の見分け方を教えてください。

濃い緑色で、じくが太いものがおいしいほうれん草です。



Q4. 子供たちへのメッセージをお願いします。

みんな野菜を食べていますか？おいしく作るためにいろいろな努力をしているので、みんなほうれん草を食べてね！たくさん食べてもらえたらうれしいです。はげみになります。

~農家の方にインタビューをして感じたこと~

ビニールハウスの中は、立っただけでもふらふらするほどむしむしと暑く、農作業の大変さを学ぶことができました。わたしたちが、おいしい野菜を食べることができているのは、土づくりをはじめとする農家さんの努力のおかげであることがわかりました。





作ってみよう!

ほうれん草のかんたんレシピ

作成協力



淑徳大学
安藤、井川、坂本、鶴岡

おうちの人と
いっしょに作ろう

ほうれん草のゆで方



① なべ 鍋に8分目くらいまで水を入れて火にかけてふっとうさせる。



ねもと 根もとを 広げて 洗う

② ほうれん草を水で根本を洗い、砂を落とす。洗い終わりに全体を洗う。



③ ①の鍋にほうれん草を入れて、2~3分柔らかくなるまでゆでる。



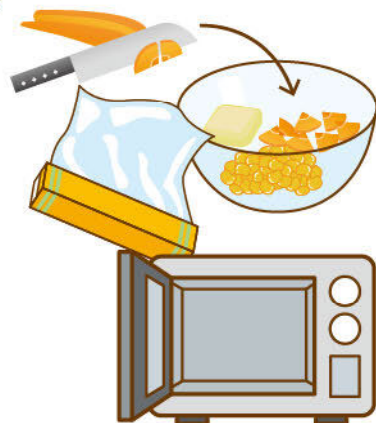
ゆでたらざるにあげ、水でほうれん草を冷まして、手でよくしぼり、キッチンペーパーで水分をとる。

ほうれん草のコーンバター和え



<作り方>

1. にんじんをいちょう切りに薄く切り、ボールに入れる。ボールにコーンとバターを入れ、ふんわりとラップをし、600w、2分~3分電子レンジで加熱する。
2. 1のボールに5cm幅に切ったほうれん草を入れて和える。(ほうれん草はキッチンばさみでも切れるよ)
3. 塩、こしょうをお好みでかけ、味を整える。



1人分の栄養価

エネルギー 69kcal | たんぱく質 1.7g | 脂質 4.4g | 炭水化物 12.8g | 食塩相当量 0.2g

材料

材料	目安量 (2人分)
ゆでたほうれん草	1/3 わ (70g)
にんじん	1/3本 (50g)
コーン缶	大さじ2
バター	10g
塩	少々
こしょう	少々

ほうれん草のバーベキューライス

このお好みでチーズを入れてもおいしいよ!!

材料

材料	目安量 (2人分)
ごはん	茶碗 2 杯分くらい (300g)
ほうれん草のコーンバター和え	2人分
焼き肉のたれ	大さじ2

<作り方>

1. ボールにごはんを用意する。(温かいごはんだとより、おいしくなるよ)
2. ①にほうれん草のコーンバター和えと焼き肉のたれを入れて混ぜる。
3. 茶碗に混ぜたごはんをいれて、お皿に盛り付けてチャーハンのように盛り付ける。



1人分の栄養価

エネルギー 325kcal | たんぱく質 6.0g | 脂質 5.3g | 炭水化物 135.1g | 食塩相当量 1.6g

そのほかのおすすめ
レシピはこちら



食品ロスってなあに？



523万トンの食品ロスってどのくらい？ くわしく見てみよう！

523万トンの食品ロスは、ひとりあたり115gの食べ物（お茶わん1ばい分に近い量の食べ物）を毎日すてていることになります。



まだあるよ！食品ロスをへらすポイント おうちの人とやってみよう

① 食材は使いきろう

食材の皮をうすくむこう！
人参や大根など皮ごと食べられる野菜もあるよ！



② れいぞうこや食品だなの中身をかくにんしよう

消費期限や賞味期限のきれた食材はないかな？
期限をかくにんして早めに食べきろう！



◎計算してみよう！

・ひとりあたり1年間の食品ロス量は？

ひとり1日 1年間
 $115\text{g} \times 365\text{日} = \square \text{g} = \square \text{kg}$

・クラス全体ではどれだけになるだろう？

私たちのクラスは 人

➡ 1日あたり115g × 人 = g = kg

➡ 1年間だと kg × 365日 = kg

食中毒を防ごう

～安全な食事について考えよう～

しょくちゅうどく
食中毒って？

しょくちゅうどく
食中毒とは、ばい菌や毒などがついた食べ物を
食べることにより、お腹がいたくなったり、げり
をしったり、吐いたり、熱がでたりする病気です。



しょくちゅう どく

げん いん

食中毒を起こす原因ランキング



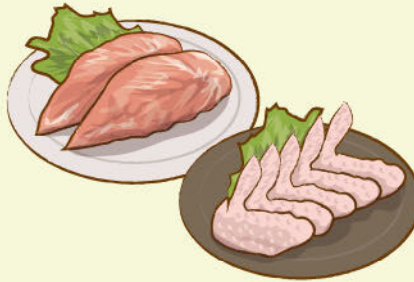
1位 アニサキス

(サバ、アジなどの魚、イカなど)



2位 カンピロバクター

(生やよく焼けていない鶏肉など)



3位 ノロウイルス

(カキ(貝)など)

※感染した人からうつる
ことがあります



()は原因となる食べ物です

しょくちゅう どく

食中毒をふせぐ合言葉

① つけない

ご飯を作る前、食べる前に
しっかりと手を洗いましょう。



② ふやさない

作った料理は、早いうちに
食べましょう。



③ やっつける

お肉などは、よく焼いて
食べましょう。



※アニサキス対策として、魚を凍らす、よく焼く、よく見て取り除くことなどがあります。

手はいつ洗う？

- ① ご飯を食べる前
- ② 料理の前と後
- ③ トイレの後
- ④ 外から帰ってきた時
- ⑤ 動物とふれあった後 など



食中毒について
さらに詳しく知るにはこちら



千葉市ホームページ
「食中毒予防に関する情報」

災害時の備え ~いざという時のために備えよう~

災害時(地震・台風・豪雨など)に備えて食料をしっかりとたくわえておきましょう。災害時にはふだんから食べているものや、なれた味のものが食べやすいとされています。

そこで、もしもの備えに役立つ「ローリングストック」方法をご紹介します。

「ローリングストック」とは

毎日の生活の中でたくわえていた食料を使って 食べたらまた買い足していき、いつも同じ位の食品がストックされていることを言います。



いつも食べている食品を多めに買っておきましょう

主食 無洗米、非常用ごはん、カップラーメン
シリアル、パンの缶詰 など

主菜 缶詰(肉、魚)レトルト食品(カレー、牛丼など)

副菜 野菜ジュース・インスタントのスープやみそ汁
日持ちする野菜(たまねぎ、じゃがいもなど)

その他 チョコレート・ビスケットなど

バランス良く
たくわえ
ましょう。



ヘルスマイトのおすすめレシピ

おさかなハンバーグ

<材料> 6個分

- いわしのかば焼き …… 1缶
- 玉ねぎ …… 100g
- にんじん …… 25g
- 切干大根 …… 10g
- 卵 …… 1コ
- お麩 …… 10g
- 油 …… 小さじ1

<作り方>

- ①切干大根は水で戻す。
- ②玉ねぎ、にんじん、①をみじん切りにする。
- ③②の材料にいわしのかば焼き缶を細かくほぐし、卵を加えよく混ぜ、お麩を加え、よく混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油をひき、スプーンで形を整え、こんがり両面を焼く。



1個あたりの栄養価

エネルギー 59kcal | たんぱく質 3.3g | 脂質 2.9g | 炭水化物 4.6g | 食塩相当量 0.2g

監修 千葉県立保健医療大学：平岡真実、渡辺優奈 淑徳大学：海老原泰代

作成協力 市民局生活文化スポーツ消費生活センター / 保健福祉局医療衛生部生活衛生課 / 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

発行元 保健福祉局健康福祉部健康推進課 電話 043-245-5794 FAX 043-245-5659