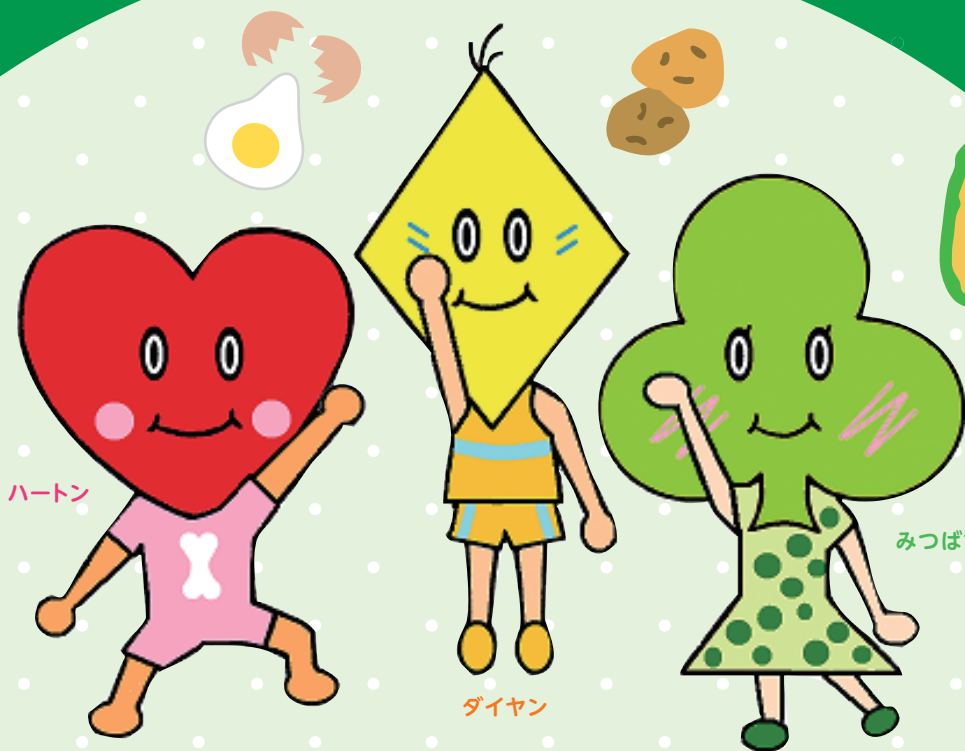


西尾市版

食育プログラム



ハートン

ダイヤン

みつばちゃん

いただきます



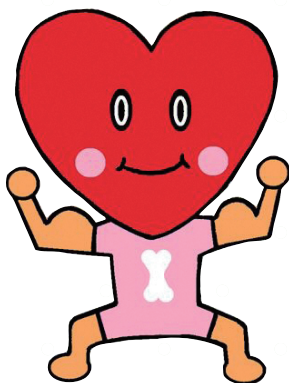
西尾市
Nishio City

「西尾市版食育プログラム」は、みんなで気軽に食育に取り組んでいくためのワークブックです。

食育とは？

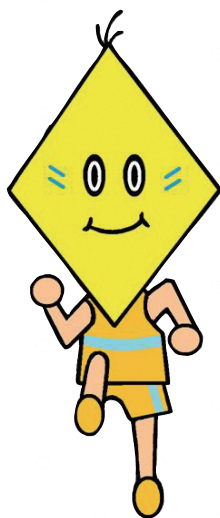
生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものです。

ハートン、ダイアン、みつばちゃんと一緒に
あなたと家族の食を考えてみましょう！



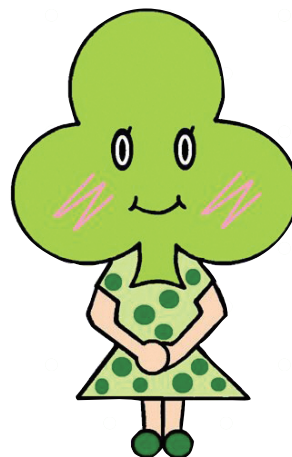
ハートン

- 何でも食べる
- 素直で力持ち
- お肉、牛乳、うなぎが好き
- 将来の夢はウルトラマン
- 風邪をひかない



ダイアン

- ごはんが好き
- 運動会でヒーローになりたい
- いつも体がポカポカ
- ひょうきんで足が速い
- 逃げ足も速い



みつばちゃん

- 算数が得意
- いつもやさしい
- 抹茶といちごケーキが好き
- いもむしが苦手

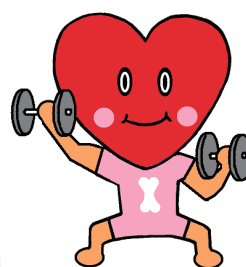
西尾市食育キャラクター

1 あなたの食の傾向をチェックしよう

食とからだチェックシート

1	1日3食、規則正しく食事をしている	はい	いいえ
2	主食・主菜・副菜をそろえたバランスのとれた食事をしている	はい	いいえ
3	自分に合った食事の内容や量を知っている	はい	いいえ
4	塩分や甘みをおさえて薄味を心がけている	はい	いいえ
5	よく噛んで食べている（20回以上噛むのが目安です）	はい	いいえ
6	間食やアルコールを多くとらないように注意している	はい	いいえ
7	家族や友人と楽しく食事をしている	はい	いいえ
8	食品や外食を選ぶ時、栄養成分表示を参考にしている	はい	いいえ
9	自分の適正体重を知っている	はい	いいえ
10	毎年、健康診断を受けている	はい	いいえ

「はい」が7個以上 となるように心がけよう！



あなたの
食生活は
大丈夫？

2 健康な生活を送るためのからだを知ろう

食べたものは消化・吸収され、私たちのからだを作っています。自分の適正体重を知り、定期的に体重測定をして、日々の活動に見合った食事量をとみましょう。



CHECK!

自分の標準体重を計算してみよう!

ヒトが最も健康的に生活ができる理想的な体重のことを標準体重といいます。

$$\text{標準体重} = \text{身長} \text{ [] m} \times \text{身長} \text{ [] m} \times 22 = \text{ [] kg}$$

自分のBMIを計算してみよう!

自分の体型チェックに便利なのが体格指数 (BMI)。BMIとは、肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数のことをいいます。自分のBMIを定期的にチェックしましょう。

$$\text{自分のBMI} = \text{体重} \text{ [] kg} \div \text{身長} \text{ [] m} \div \text{身長} \text{ [] m} = \text{ []}$$

BMI (18歳以上の人の目安) 低体重: 18.5未満 普通体重: 18.5以上25未満 肥満: 25以上

1日に必要なエネルギー量を確認しよう!

エネルギーは身体活動のための源です。エネルギーの単位である「カロリー」の呼び名がよく使われます。必要なエネルギー量には、個人差があり年齢や活動の状況により違ってきます。

単位: kcal

性 別		男 性			女 性			身体活動 レベル		
年 齢	身体活動レベル	I	Ⅱ	Ⅲ	I	Ⅱ	Ⅲ	I	Ⅱ	Ⅲ
	1～2（歳）	—	950	—	—	900	—	1日のうち座っていることがほとんどの人	座り仕事中心で、歩行や軽いスポーツ等を行う人	立ち仕事が多い、スポーツなど活発な運動習慣がある人
	3～5（歳）	—	1,300	—	—	1,250	—			
	6～7（歳）	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650			
	8～9（歳）	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900			
	10～11（歳）	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350			
	12～14（歳）	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700			
	15～17（歳）	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550			
	18～29（歳）	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300			
	30～49（歳）	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350			
	50～64（歳）	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250			
	65～74（歳）	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100			
	75以上（歳）	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—			
妊婦（付加量）初期				+50	+50	+50				
中 期				+250	+250	+250				
後 期				+450	+450	+450				
授乳婦（付加量）				+350	+350	+350				

資料: 厚生省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

～家族の計算した標準体重・BMIとエネルギー量をメモしておきましょう～

名 前	現在の身長	現在の体重	標準体重	BMI	必要エネルギー量

3 食べ物のはたらきを知ろう

バランスのよい食事をするためには、「エネルギーになるもの」「からだをつくるもの」「からだの調子を整えるもの」の3つの要素を取り入れることが大事なポイントです。

「黄の食品・赤の食品・緑の食品」にはどんなものがあるか見てみましょう。

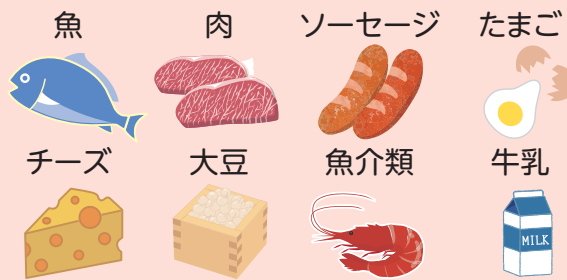
黄の食品 主にエネルギーのもとになる



炭水化物の供給源となるご飯・パン・麺など、主食となる食品です。また、油類やマヨネーズもここに含まれます。



赤の食品 主に体を作るもとになる



たんぱく質の供給源となる肉・魚・卵・大豆などを含む食品です。また、カルシウムを多く含む牛乳・乳製品も赤の食品です。



緑の食品 主に体を調子を整えるもとになる



食物繊維や各種ビタミンを多く含む野菜や果物です。



4 食事のバランスを知ろう

主 食

ごはん、パン、めん
からだを動かすエネルギーのもとになる

副 菜

野菜、きのこ、いも、海藻料理
からだの調子をととのえる

主 菜

肉、魚、卵、大豆料理
からだをつくるもとになる

牛乳・乳製品

丈夫な骨や歯をつくる

果 物

からだの調子をととのえる

主菜(1食に1~2品)

夕食にかたよらず、朝・昼・夕まんべんなく食べましょう。

牛乳・乳製品

毎日欠かさず、カルシウム補給しましょう。

副菜(1食に2品以上)

旬の野菜をたっぷり
と様々な調理で美味
しく食べましょう。

主食(1食に1品)

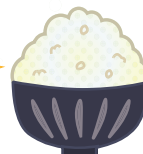
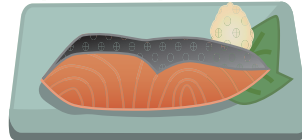
毎食、活動量に合わせた
適量を食べましょう。

副菜(1食に2品以上)

汁物は具たくさんにして天然
だしで美味しく減塩しましょう。

果物

ビタミンや食物繊維の補
給に毎日摂取しましょう。

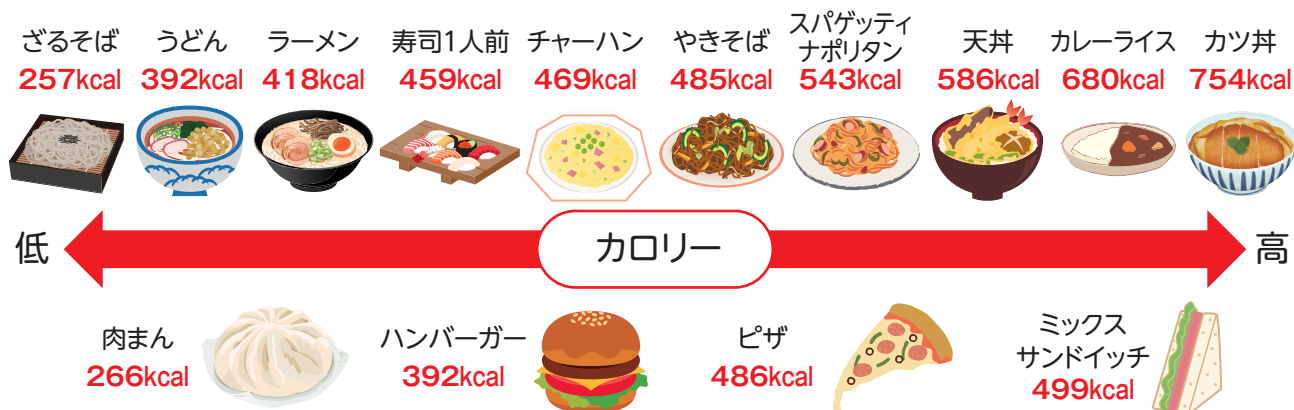


主な食品・料理のエネルギー量

文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」より

主 食	ご飯1杯 187kcal 	食パン6枚切り1枚 149kcal 	おにぎり1個 204kcal 	ロールパン2個 185kcal 
	鶏卵1個 72kcal 	納豆1パック50g 95kcal 	さば1切100g 211kcal 	さんま1本 150g 282kcal 
主 菜	とりの から揚げ100g 318kcal 	木綿豆腐1丁 300g 216kcal 	ロースハム1枚 20g 42kcal 	ウインナー1本 20g 64kcal 
	枝豆50g 35kcal 	野菜のサラダ 58kcal 	ポテトサラダ 68kcal 	みそ汁 89kcal 
副 菜	トマト1個150g 29kcal 	ほうれん草浸し 18kcal 	野菜スープ 80kcal 	コーンスープ 93kcal 
	牛乳・ 乳製品	牛乳200ml 122kcal 	スライスチーズ1枚 56kcal 	ヨーグルト1個 52kcal 
果 物	いちご1粒 15g 5kcal 	柿1個 200g 115kcal 	りんご1個 250g 113kcal 	バナナ1本 150g 84kcal 
				みかん1個 100g 39kcal 
菓子・ 嗜好 飲料	メロンパン 314kcal 	あんパン 266kcal 	草餅 114kcal 	
	コーヒー(ミルク砂糖入) 250ml缶 95kcal 	缶ビール350ml 137kcal 	日本酒1合 184kcal 	

主食となる料理のエネルギー目安



5 楽しく作って食べよう

毎月19日は「おうちでごはんの日」

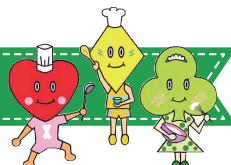
あなたのおうちでは食育につながる行動をしていますか？
健康な暮らしを送るために、環境を考えた買い物、栄養バランスやマナーなど食に関する知識を学ぶことは大切です。

買い物・作る・食べるのステップごとに実践できているかをチェックしてみましょう。



愛知県では、毎月19日の「食育の日」に合わせて、「おうちでごはんの日」としています。

Step.1 環境にやさしい買い物をしよう



CHECK!

□ 買い物にメモを持参しよう!

買い物前には棚や冷蔵庫にある食品を確認し、献立に合わせた食材をメモに書き込み持参すれば、無駄のない買い物ができます。

□ マイバック(エコバック)を持参しよう!

レジ袋の使用を1枚中止することにより、50gの二酸化炭素削減と8gのゴミの削減につながると言われています。身近なレジ袋との付き合い方からまず見直してみましょう。



□ すぐ食べるものは「てまえどり」をしよう!

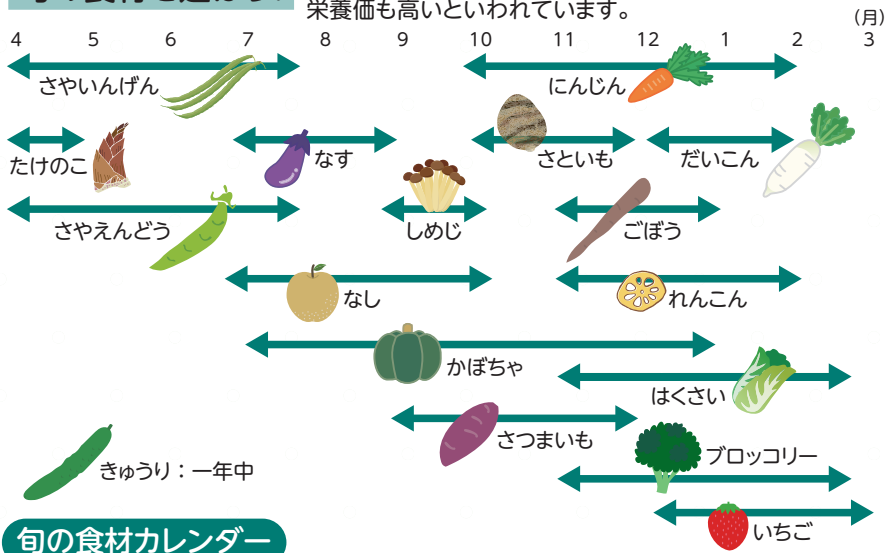
「てまえどり」とは、食品を購入してすぐに食べる場合に、商品棚の手前にある販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ行動です。これにより、販売期限が過ぎて廃棄されることによる食品ロスを削減する効果が期待されています。

□ 地元でとれたものを選ぼう!

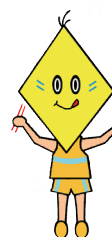
自分の地域でとれたものを食べる「地産地消」は、食べ物を運ぶエネルギーが少なくて済むとともに、地域の活性化やSDGsへの貢献にもつながります。

旬の食材を選ぼう!

旬の時期の食べ物は、美味しいだけでなく、栄養価も高いといわれています。



旬の食材カレンダー



西尾市の特産物は9ページを見よう!

Step.2 栄養バランスのよい食事をつくろう



CHECK!

□主食・主菜・副菜を上手に組み合わせて、バランスのよい食事をつくろう!

主食・主菜・副菜をバランスよく献立にいきましょう。

□作りすぎない、無駄や廃棄の少ない食事をつくろう!

日本は食料自給率40%と食べもののほとんどを外国からの輸入に頼る一方で、食べ残しや期限切れなどの理由により大量の食品が捨てられています。食べたくても食べられずに栄養不足で苦しんでいる人が世界にはたくさんいます。「もったいない」の気持ちで食べ物を大切にしましょう。

西尾市給食人気メニュー

おうちで給食メニューを作ってみよう!



抹茶トースト

材料(4人分)

スライスパン(6枚切)…4枚
上白糖…大さじ3と3分の1
卵(Mサイズ)…1個
ホットケーキミックス粉…30g
抹茶…小さじ2分の1
牛乳…大さじ5と小さじ1
有塩バター…小さじ1
グラニュー糖…大さじ1

- ① バターを湯煎で溶かしておく。
- ② 卵は溶いておく。
- ③ オーブンを180℃に予熱しておく。
- ④ ホットケーキミックス粉と抹茶をふるいにかける。
- ⑤ ④に上白糖、牛乳と②を入れてよくかき混ぜる。
- ⑥ ⑤に①を入れて分離しないように素早く混ぜる。
- ⑦ ⑥にスライスパンを浸して液をしみこませる。
- ⑧ グラニュー糖をふりかけ、180℃のオーブンで10分間焼く。



イカフライのレモン煮

材料(4人分)

いか…60g×4切
小麦粉・卵・パン粉…適量
揚げ油…適量
砂糖…大さじ1と2分の1
みりん…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
レモン果汁…小さじ2



- ① いかは皮をむき、切れ目を入れる。
- ② ①に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃の油で揚げると。
- ③ 砂糖、みりん、しょうゆ、レモン果汁を煮てたれを作る。
- ④ たれにひたして、味をしみこませる。



Step.3 マナーを守って楽しく食事をしよう



CHECK!

□「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう!

私たちが食べているものは、動物や植物などの生あるものから命をいただいています。「命をいただく」こと、そして食べものを一生懸命に作ってくれた人に心から感謝していただきましょう。

□食事時間を楽しみましょう!

食事は、栄養バランスを考えることも大事ですが、「だれと」「どのように」食べるかもとても大切なことです。みんなで食卓を囲んで、「楽しく食べる」ことは、豊かな心を育てる大切な時間です。家族や友達と食事をする時間を楽しみましょう。

□残さずに食べよう!

食品ロスが問題となっている一方、世界では8億人以上が飢えている現状があります。個々の適量を理解し、食べられるありがたさを再認識しながら残さず食べましょう。

□後片付けまでしっかりしよう!

食べている時だけが食事のマナーではありません。

食べ終わった後に、食器を運ぶ・洗うなどの後片付けも協力・分担しましょう。

朝ごはんはしっかりと食べましょう!

朝ごはんは1日のパワーの源

朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは、1日の活動の準備を整えます。脳のエネルギー源となるブドウ糖(ごはん、パン、めんなどの炭水化物が体内で分解されたもの)は、体内にたくさんたくわえておくことができません。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足でイライラしたり、集中力がなくなったりします。

朝ごはん欠食は肥満のもと

朝ごはんを食べないと、1回の食事の量が増え、食べ過ぎることもあり、肥満や生活習慣病の発症につながることもあります。

お箸のマナー

食事のときに「やってはいけないお箸のマナー」。こんな使い方していませんか?

拾い箸



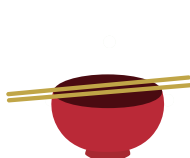
箸と箸で、料理を受け渡すこと。葬儀のお骨拾いを連想させる。

かき箸



器の縁に直接口をあて、箸で料理をかき込むこと。むせてしまうことも。

渡し箸



食事の途中に、箸を食器の途中に渡して置くこと。箸置きを使うとよい。

迷い箸



どれを食べようか迷い、箸を料理の上で動かすこと。迷うのは心の中だけで。

刺し箸



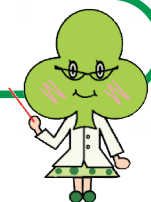
料理を箸で串刺しにすること。一口大に切って箸で挟むとよい。

揃え箸



バラバラになっている箸先を、皿の上や、自分の唇の上などで揃えること。

6 西尾市の特産物を知ろう



西尾市では、抹茶やうなぎをはじめ、様々な特産物が生産されています。地元でどんなものが作られているか知ることで、普段食べているものに興味がわいてきます。

抹茶 (てん茶)



深い緑、上品な香り、おだやかなうまみとコクが特徴の西尾の抹茶は、全国トップクラスの生産量を誇ります。

うなぎ



特許庁の地域団体商標（地域ブランド）に認定されている一色産うなぎは、全国トップクラスの生産量を誇ります。

あさり



三河湾沿岸には広大な一色干潟をはじめ、豊かな干潟が数多く存在し、あさりの採貝が盛んに行われています。

いちご



吉良地区、幡豆地区を中心に広く作られており、県内トップクラスの生産量を誇ります。

きゅうり



「三河みどり」というブランドで親しまれ、市内では一色地区や福地地区で施設野菜として盛んに栽培されています。

なし



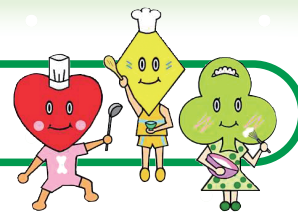
「西尾梨」のブランドとして知られ、「豊水」や「幸水」を中心に、肥沃で排水の良い矢作古川沿いで盛んに生産されています。

西尾市特産物マップ

「道の駅にしお岡ノ山」や「一色さかなセンター」などの産直施設では、産地直送の新鮮な農水産物を購入することができます。



7 郷土料理を食べ、食文化を学ぼう



地域に昔から伝わる郷土料理は、先人の知恵が詰まっています。

郷土料理や行事食を味わい、食文化を学びましょう。



CHALLENGE!

三河地方の郷土料理を線で結んでみましょう

答えはページ下部



- ① 木箱に酢飯を入れて、かまぼこや卵、でんぶ、えび、しいたけ等を彩りよく並べて作ります。

● 煮みそ



- ② 鶏肉や季節の野菜を具にしたまぜごはん。ごはんの下味をつけることから名付けられました。

● したじ飯



- ③ 寒い時期に食べられる、農家を中心とした家庭料理で、旬の野菜を自家製味噌で煮込んだ料理。

● いがまんじゅう



- ④ 粒あんやこしあんを包んだ餅に、ピンク、黄色、緑に染めたもち米をちらした郷土菓子。西三河地域では桃の節句に食べられます。

● 落花生の煮豆



- ⑤ 落花生をニンジン、ごぼう、こんにゃく等と一緒に煮た料理で、今も食卓にならぶ家庭料理。

● 箱寿司

答え：①箱寿司 ②したじ飯 ③煮みそ ④いがまんじゅう ⑤落花生の煮豆

西尾市版食育プログラムのおさらいクイズ



Q.1 次のうち主に体を作るもとになる赤の食品はどれでしょう？

A ごはん

B にんじん

C たまご

こたえは4ページ

Q.2 次のうち一番カロリーの高いものはどれでしょう？

A うどん

B やきそば

C カレーライス

こたえは5ページ

Q.3 「てまえどり」とは何のことでしょう？

A 西尾市特産の
鶏の名前

B 手前の商品を
えらぶこと

C 三河地方の
郷土料理

こたえは6ページ

Q.4 「三河みどり」というブランドで親しまれている西尾市の特産物はどれでしょう？

A きゅうり

B 抹茶

C わかめ

こたえは9ページ

Q.5 三河地方の郷土料理はどれでしょう？

A 煮みそ

B はまなみそ

C ほうばみそ

こたえは10ページ

■ 発行年月：令和5年 3月

■ 編集・発行：西尾市食育推進会議
(西尾市産業部農水振興課内)

〒445-8501 西尾市寄住町下田22番地

TEL(0563)65-2135

FAX(0563)57-1322

