



食育たよい。

第2号

令和4年11月18日
京都市立音羽中学校
食育係

今月のテーマは「上手な間食の楽しみ方」です。自分の生活スタイルに合った「間食（おやつ）」のとり方を見直してみましょう！裏面では、「知って得する食事のマナー」、「料理の基礎の基礎」、「料理に挑戦！」を載せています。今回の「料理に挑戦！」は、ごはんの炊き方とおにぎりの作り方です。



上手な間食の楽しみ方

★間食の役割★

☆3食では取りきれない栄養を補う

朝昼夕の3食だけでは必要な栄養をとることが難しいため、おやつで補う必要があります。

☆遅い時間の夕食の食べすぎを防ぐ

夕食が遅くなるときは、遅い時間に食べ過ぎてしまうのを防ぐ効果があります。遅い時間の食事は翌朝の食欲低下にもつながるので注意しましょう。

☆気分転換や楽しみ

間食は勉強や運動で疲れたときにとると、気持ちをリラックスさせることができます。

～食育とは～
食に関する正しい知識と選択する
力を習得し、健全な食生活を実践
できる人間を育てること。

しかし！！

食べ過ぎや、食べるものによってはエネルギーのとり過ぎで、肥満の原因になる場合も
あります。自分の生活スタイルに合ったおやつの食べ方を見直してみましょう！



夕食が早い時間帯の人

夕飯をしっかり食べることができるように、おやつは軽めに楽しむ程度にしましょう。200キロカロリー以内を目安にしましょう。

塾や習い事で夕食が遅くなる人

おやつを軽い食事と考えて、おにぎりや野菜スープなどを食べるとよいでしょう。夕食は軽めにしましょう。



スポーツをしている人

スポーツをやっている人は、その分のエネルギーと栄養が必要です。1日3食、バランスの良い食事をしっかりとり、不足しがちな果物や乳製品を積極的に間食にとり入れましょう。運動後すぐに炭水化物を食べると疲労回復が早くなります。シャケなどの具の入ったおにぎりやサンドイッチなどがおすすめです。



ポイントを押さえて、

楽しみながら食べられるよう、考えてみましょう！

●不足しがちな

栄養素を補う！



●食べる量を決める！



少量ずつ
小分けにして

小さいサイズの
ものを選ぶ



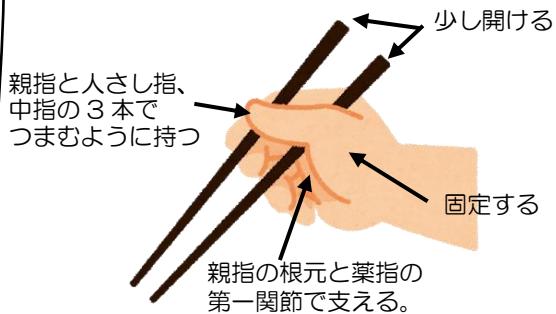
●食べる時間を決める！

食事の前や就寝時間
前は避ける



知って得する食事のマナー

正しいおはしの持ち方



「いこいの間」におはしのコーナーを設置！

料理の基礎の基礎

おいしい料理を作るために、正しい使い方をマスターしよう！

計量スプーンの使い方

計量スプーンは3本セットになっていることが多いです。

- ・大さじ1 (15cc)
- ・小さじ1 (5cc)
- ・小小さじ1 (2.5cc)



山盛りにならないように、しっかりと「すり切る」ことが重要です。

料理に挑戦！

おにぎりを作ろう！



【おいしいお米の炊き方】

1. お米はきちんと計量しましょう

お米用の計量カップ (180ml) にお米をすくい、カップのふちにそって平らなものですり切りカップの表面を平らにします。



指ではなく
平らなもの
で!!

2. ザっと水を入れ、ここは素早く！

ボウルにお米を入れ、8分目まで水を注ぎ、ザッと手早くかきまぜて、すぐに水を捨てます。

3. 基本はすばやく、リズミカルに！

ボウルに新しい水を注ぎ、手を「野球ボールを握っているような形」にして、やさしく10回ほど混ぜ、水をかえる作業を4~5回行います。



4. しっかり吸水しましょう

洗いあがったお米は炊飯器に入れ、内側のメモリを基準に水を入れ、40分~1時間水に浸します。

充分お水を吸収させてから炊くことが、おいしいごはんになる大切なポイントです。



5. 蒸らしてほぐして、出来上がり！

炊きあがったら、10~15分蒸らします。上下サックリと空気を入れる
ようにほぐします。



【おにぎりのにぎり方】

《材料》

おにぎり1つ分



- ・ごはん：軽くお茶碗1杯
- ・のり：適量
- ・ラップ：適量
- ・具：好きなもの

(例) シャケ

昆布

ツナ缶+マヨネーズ

明太子 等

- ① まとめたごはんにグッと指をさして具材を入れるポケットをつくります。
- ② ポイントは、このポケットを深めにつくること。これが浅いと、ご飯を丸めたときに具材がおにぎりの真ん中にきません。
- ③ 三角にぎって、塩をふる。
- ④ のりを巻いて、完成！



完成!!



家庭科部
おにぎり握ったよ
シャケと梅の
二年生



家庭科部
おみで出ちゃ
具を入れすぎ
一年生

モグモグ
おいしい！



これからもいろいろなお料理に挑戦します！
お楽しみに！！