

間食の  
3箇条

1. お菓子や食後のデザートは、「楽しむ」程度に!
2. おなかがいいたら、おにぎりか食パンあるいはバナナを!
3. カルシウムや鉄、ビタミンなどが多いものを!



①カルシウムをとることができる間食



牛乳やヨーグルト、チーズ、アーモンドフィッシュなど、乳製品や小魚に多く含まれています。アーモンドフィッシュなどで小魚を、まるごと食べましょう。また、牛乳が苦手な人は、スムージーやココアなどにして飲むのもOK! ★コーヒ牛乳でもカルシウムはとれます!

P.29 スムージー



②鉄をとることができる間食



ごまやカカオなどの種実類に多く含まれています。ごまはすりごまやねりごまを選びましょう。食パンにねりごまとはちみつまたは砂糖をかけるのもオススメです。またチョコレートは高カカオのものを選びましょう。ココアパウダーを使ったお菓子もGood!

P.30 ごまプリン

P.30 ココアパンケーキ



③ビタミンCをとることができる間食

果物に多く含まれています。いちご、オレンジ、グレープフルーツ、キウイフルーツ、レモンには特に多く含まれています。  
※切っても変色しない果物は、ビタミンCが多い証拠!



なぜ、ジュースは甘さを感じにくいのか?

炭酸飲料 (500mL) に含まれる砂糖の量はスティックシュガー (3g) 約**15本分!!**  
普通なら甘すぎると感じるはずなのに、ジュースは甘さを感じにくい…。



これは、人間の感覚において、温度が低いときに甘さを感じにくくなるからです。  
また、炭酸やレモン果汁などの酸味が含まれていると、さらに甘さを感じにくくなります。

砂糖が多く入っているジュースを飲み過ぎると、気づかない間にエネルギーをとりすぎてしまいます。食事中や間食はジュースを控え、水分補給にはお茶や水を選びましょう。また、スポーツドリンクにも意外と砂糖が入っているので注意!





## 簡単ピザ

### 【材料(1人分)】

- ぎょうざの皮…………… 4枚
- ソーセージ…………… 1本
- にんじん…………… 2g
- たまねぎ…………… 2g
- ピーマン…………… 2g
- ケチャップ…………… 大さじ1/2
- スライスチーズ…………… 2枚
- ツナの缶詰(油漬)…………… 8g

### 【栄養価】

エネルギー	265kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	17.0g
<b>カルシウム</b>	<b>234mg</b>
鉄	0.5mg
食塩相当量	1.7g

### 【作り方】

- ①アルミホイルにぎょうざの皮をしく。
- ②ソーセージを2mmの厚さに輪切りにする。
- ③にんじんとたまねぎ、ピーマンは千切りにする。
- ④ケチャップをぎょうざの皮にぬる。
- ⑤④に具とチーズをのせ、トースターでチーズが溶けるまで焼く。



ぎょうざの皮を食パンに変えるとピザトーストになります。朝ごはんにもぴったり！



簡単 朝ごはん

## スムージー

### 【材料(1人分)】

- バナナ…………… 1本
- もも(缶詰)…………… 50g
- 牛乳…………… 150mL

### 【栄養価】

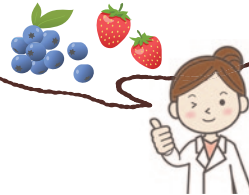
エネルギー	207kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	6.1g
<b>カルシウム</b>	<b>176mg</b>
鉄	0.3mg
食塩相当量	0.2g

### 【作り方】

- ①バナナは切ってラップにぴったりと包んで凍らせておく。
- ②凍らせたバナナともも、牛乳をミキサーにかける。



ももの代わりにブルーベリーやいちごを加えるのもGood!



### POINT

小松菜を加えると鉄がUP!  
小松菜独特の苦さも抑えられ飲みやすいので、ぜひ挑戦してみよう!





## 混ぜて冷やし固めるだけ! ごまプリン



### 【材料(3人分)】

粉ゼラチン …………… 5g  
 ※水(大さじ1)でふやかしておく  
 牛乳 …………… 180mL  
**A** ねりごま(黒) …… 大さじ2  
 砂糖 …………… 大さじ2

※ねりごま 大さじ2=30g  
 砂糖 大さじ2=18g  
 たくさん作る時は重量を参考にしよう!

### 【栄養価(1人あたり)】

エネルギー	131kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	7.8g
<b>カルシウム</b>	<b>189mg</b>
<b>鉄</b>	<b>1.0mg</b>
食塩相当量	0.1g

### 【作り方】



鍋に**A**と水でふやかしたゼラチンを入れる。



鍋を弱火にかけて、混ぜながらゼラチンを完全に溶かす。(沸とうさせないように注意する)



容器に**2**を入れて冷蔵庫で冷やし固める。

お好みで、ゆであずきや生クリーム、きなこをトッピングするのもおすすめです!



## ココアのパンケーキ ～バニラアイス添え～



### 【材料(小さめ10枚・5人分)】

ココアパウダー(無糖) …… 30g  
 ホットケーキミックス …… 200g  
 卵 …………… 2個  
 牛乳 …………… 150mL  
 はちみつ …………… 60g  
 バニラアイス …………… 150g

### 【栄養価(1人あたり)】

エネルギー	309kcal
たんぱく質	9.4g
脂質	8.9g
<b>カルシウム</b>	<b>137mg</b>
<b>鉄</b>	<b>1.6mg</b>
食塩相当量	0.6g

### 【作り方】

- ①ホットケーキミックスとココアパウダーをボウルに入れて泡だて器で軽く混ぜあわせておく。
- ②①に溶き卵、牛乳、はちみつを入れてさらに混ぜる。
- ③油(分量外)をひいたフライパンに生地を流し入れ、弱火で2分焼き、裏返してさらに2分焼く(ホットプレートでも可)。
- ④皿に盛り付け、食べる直前にアイスクリームを添える。




ココアパウダーは鉄が豊富です!  
 ホットケーキミックスには砂糖が含まれているため、ココアパウダーは無糖のものを選んでくださいね!



# 1 魚の漢字クイズ

魚の漢字、読み方、魚1尾のイラストを見て、それぞれ線でつなぎましょう。

鱈・ ・た ら・ ・A   
【ヒント：味噌煮がオススメ】

鰯・ ・まぐろ・ ・B   
【ヒント：フライがオススメ】

鱒・ ・き す・ ・C   
【ヒント：ホイル焼きがオススメ】

鯖・ ・あ じ・ ・D   
【ヒント：照り焼きがオススメ】

鮪・ ・さ ば・ ・E   
【ヒント：天ぷらがオススメ】

鰯・ ・ぶ り・ ・F   
【ヒント：お寿司がオススメ】



## さかなの特徴

魚は、白身魚と赤身魚に分類できます。それぞれの魚の特徴を知ろう。

### 白身魚

【例】たい、ひらめ、かれい、たら、さけ  
身がやわらかいためほぐれやすく、淡泊な味です。

### 赤身魚

【例】まぐろ、かつお、ぶり  
身の色が濃く、鉄を多く含んでいます。加熱すると身が硬くなります。

また、青背の魚（さば、いわしなど）には、EPAやDHAが多く含まれています。EPAやDHAは血管の病気を予防したり、脳の働きを助ける役割があります。そのため、様々な種類の魚を食べるようにしましょう！

【さけ】E / 【まぐろ】D / 【あじ】C / 【たら】A / 【ぶり】F / 【かれい】B

# 2 ワードパズル

この冊子の復習をしよう。わからない時は元のページに戻って、答えをさがしてみよう！

- ① お菓子や食後の <sup>Ⓐ</sup> □□□□ は、「楽しむ」程度に！ **P.28**▶▶

(平仮名)

- ② 早寝 <sup>Ⓑ</sup> □□□□ をして、  
バランスの良い朝食を食べよう！ **P.15**▶▶

(平仮名)

- ③ 食中毒は細菌や <sup>Ⓒ</sup> □□□□ が原因となります。 **P.2**▶▶

(平仮名)

- ④ カルシウムが不足すると、  
<sup>Ⓓ</sup> □□□□□□□□ のリスクが高まります。 **P.12**▶▶

(平仮名)

- ⑤ お <sup>Ⓔ</sup> □□□□ では、半分に主食、残り半分の1/3に主菜、  
2/3に副菜をつめるのが理想です。 **P.19**▶▶

(平仮名)

- ⑥ <sup>Ⓕ</sup> □□□□□ は、成長期の皆さんにとって、  
不足しがちな栄養素をとることのできる「補食」としての  
役割があります。 **P.27**▶▶

(平仮名)

- ⑦ 副菜には、 <sup>Ⓖ</sup> □□□□ や  
ビタミンが多く含まれています。 **P.8**▶▶

(平仮名)

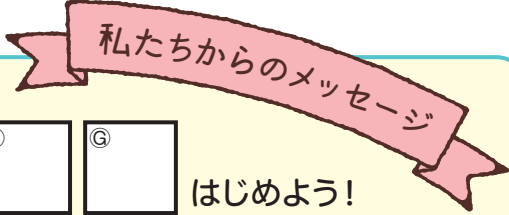
V おわりに

**A~Gを穴埋めしてみましょう！**

料理は自分のペースで、

Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	Ⓔ	Ⓕ	Ⓖ
---	---	---	---	---	---	---

はじめよう！



# 3 中学生の疑問にお答えします

## Q 朝食にはパンとごはんのどちらが良いですか？

### A どちらでも大丈夫です！

炭水化物は脳や身体を動かすエネルギー源となるため、朝食に必須です。パンにもごはんにも炭水化物が含まれています。そのため、どちらをとっても大丈夫です。あなたが食べやすい方を選んでください。

朝食にはたんぱく質やミネラル、ビタミンなども取り入れて欲しいため、レシピ集を参考に様々な朝食に挑戦してみてください！

朝食レシピ P.17～



朝食には必ず  
炭水化物を！

## Q 野菜ジュースを飲んだら野菜を食べたことになりますか？

### A 食べたことにはなりません。でも野菜を食べないよりは



食事バランスガイド(何を1日にどれだけ食べたらよいかを表したもの)では、野菜ジュースを副菜の1つとしてカウントしています。しかし、野菜ジュースでとることができる栄養素は限られています。野菜をジュースに加工する過程で、大切な栄養素(例:食物繊維や一部のビタミンなど)が失われてしまうためです。そのため、できる限り野菜そのものを食事でとりましょう。

もちろん、コンビニなどで簡単に食事を済ます際は、野菜ジュースを加えるだけで多少のビタミンなどをとることができるため、時間がないときに野菜ジュースはとても便利です。

野菜そのものでなければとることができない栄養素もあることを知った上で、野菜ジュースを上手く活用していきましょう！

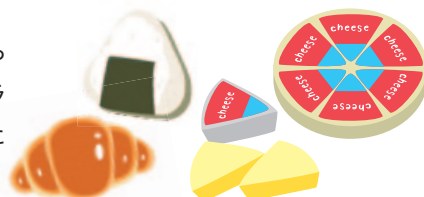


## Q 部活(運動)の後に何を食べたら良いですか？

### A 炭水化物やたんぱく質を！

筋肉や肝臓では食事から摂取した炭水化物をエネルギー源として蓄えています。運動中にはそのエネルギーが消費されるため、再度エネルギーを蓄えるために炭水化物をとることが望ましいとされています。また、筋肉量を効率よく増大させるためにはたんぱく質が必要です。

そのため、部活後は炭水化物が多いおにぎりやパン、たんぱく質が多いチーズやヨーグルト、サラダチキン、ゆで卵などを食べ、その日に消費したものを取り戻しましょう！



## Q 良いダイエット法はありますか？

### A 何かを抜くのではなく、食べる量を調節しましょう！

テレビやインターネットには様々なダイエット情報があふれています。最近では糖質制限ダイエットなどを聞いたことがあるのではないのでしょうか？

糖質制限ダイエットのような特定の栄養素や食べ物を抜く方法では、必要なエネルギーや栄養素が不足します。そして、お腹がすいて余計に間食をとってしまうケースが多いです。また、成長に必要な栄養素を十分にとることができず、体を壊す原因となります。無理なダイエットは危険です！

本来、多くの栄養素を必要とする成長期にダイエットの必要はありません。もしも自分の体型が気になって悩んでいる場合は、何かを抜いたりするのではなく、主食・主菜・副菜を基本としたバランスの良い食事をとった上で、食べる量を調節し夜遅くに食べないようにしましょう！



食事はバランスを考え、腹八分目がポイント！



食事に菓子パンは控えて

間食をしたくなったら果物やヨーグルトを



運動でエネルギー消費！

## Q 体に良い食べ物は何か？

### A 「良い食べ物」、「悪い食べ物」はありません。様々な食品を「適量」食べることが「良い食べ方」です。

テレビやインターネットでは“△△を多く含む〇〇は体に良い”などの情報がたくさんあります。この情報は、特定の食べ物が体に良いとの印象を与えますが、実際は食べ物に「良い」「悪い」はありません。1つの食品には様々な栄養素が含まれています。しかし、食品によって栄養素の量が異なります。そのため、多種類の食べ物を適量食べる「良い食べ方」を目指しましょう！



#### 〈バランス良く食べるということ〉

その日にバランス良く食べることができなくても、足りないものを次の日に食べればOK！



中学生のみなさんへ  
 京田辺市はみなさんに、「食」の大切さを伝え、  
 「食」への興味と知識を持ち、  
 自ら「食」を選択するきっかけとなるように、  
 同志社女子大学と共同で、  
 中学生向け食育推進冊子を制作しました。  
 自分の「食べる」にちょっと興味を持ってみませんか？  
 「食べる」って、身体と心の健康に不可欠なこと  
 迷ったときは、この冊子を開いてみてください  
 「食」に対する発見が、  
 あなたを新しい世界につなげてくれます



## Connect your world with food

冊子制作にあたり、ご協力いただいた皆さん ありがとうございます☆



田辺中学校生徒会



大住中学校生徒会



培良中学校生徒会



## 参考文献

- ・菱田明, 他, 「日本人の食事摂取基準(2015年版)」, 第一出版株式会社(2014), pp.73, 190, 238-239, 246, 283, 335
- ・汐見稔幸, 他, 「技術・家庭 家庭分野」, 教育図書出版株式会社(2014), pp.106-107, 112-113
- ・厚生労働省, 「食中毒統計資料(平成29年)」,  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryousyokuhin/syokuchu/04.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryousyokuhin/syokuchu/04.html)(2018年)
- ・内閣府, 「食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント」,  
[https://www.gov-online.go.jp/featured/201106\\_02/index.html](https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/index.html)(2018年)
- ・山崎清子, 「NEW調理と理論」, 株式会社同文書院(2011), pp.419-420, 434
- ・渋川祥子, 他, 「新しい家庭科5・6」, 東京書籍株式会社(2007), p.22
- ・鈴木志保子, 「理論と実践 スポーツ栄養学」, 株式会社日本文芸社(2018), pp.52, 53, 86-92, 201, 203
- ・社団法人 日本栄養士会監修, 武見ゆかり・吉池信男編, 「『食事バランスガイド』活用した栄養教育・食育実践マニュアル」, 第一出版株式会社(2006), pp.12-15
- ・農林水産省, 「自由に使えるイラスト集」,  
[http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen\\_navi/yun/illust.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/yun/illust.html)(2018年)
- ・学校給食摂取基準策定に関する調査協力者会議, 「学校給食摂取基準の策定について(報告)」,  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/syokuiku/\\_icsFiles/afieldfile/2018/05/24/1405481\\_001\\_1\\_1.pdf](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/_icsFiles/afieldfile/2018/05/24/1405481_001_1_1.pdf)(2018年)
- ・厚生労働省, 「平成28年国民健康・栄養調査」,  
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h28-houkoku.pdf>(2018年)
- ・灘本知憲, 「基礎栄養学(第4版)」, 株式会社化学同人(2015), pp.84-102
- ・医薬出版, 「日本食品成分表2017 七訂 本表編」, 医薬出版株式会社(2017)
- ・文部科学省, 「学校給食実施基準の一部改正について(通知)」,  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/syokuiku/\\_icsFiles/afieldfile/2018/08/07/1407704\\_001.pdf](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/_icsFiles/afieldfile/2018/08/07/1407704_001.pdf)(2018年)
- ・香川明夫, 「外食・コンビニ・惣菜のカロリーガイド」, 女子栄養大学出版部(2017), pp.57, 75, 80, 88, 99
- ・小切間美保, 他, 「わくわくクッキングBOOK～楽しく作る家族ごはん～」, 同志社女子大学実践栄養学研究室(2018)
- ・小切間美保, 他, 「わくわくクッキングBOOK 2」, 同志社女子大学実践栄養学研究室(2018)

イラスト: 社団法人 日本栄養士会監修 武見ゆかり・吉池信男編「食事バランスガイド」を  
活用した栄養教育・食育実践マニュアル 2007 第一出版

# Eat right, Be bright

—良い食べ方は、あなたを輝かせる—

2019年2月 発行

制作 京田辺市

京田辺市教育委員会

同志社女子大学 生活科学部 食物栄養科学科

実践栄養学研究室

教授 小切間 美保

岸田 友里

中尾 美由加

前野 雅美

植村 仁美

Connect your world with food



京田辺観光大使  
一休さん



京田辺観光大使  
キララちゃん

