

おいしくツベル たのしくマナブ

Vol. 8



しっかりねて、しっかりツベル 毎日元気!

も く じ

1 ページ 朝ごはんを食べよう!

2 ページ しょうひ 消費ってなんだろう?

3 ページ 千葉市の「さつまいも」のこと 知っているかな?

4 ページ さつまいもを使ったおすすめレシピ

5 ページ 食品ロスってなあに?

6 ページ しょくちゅうどく 食中毒クイズ ~安全な食事について考えよう~

7 ページ さいがいじ 災害時の備え そな ~いざという時のために備えよう~

朝ごはんを食べよう!



毎日しっかり食べているかな?

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!

のう
脳のエネルギーになり、
集中して授業が
受けられる

体温が上がって、
1日元気に
すごすことができる

朝に便が出て、
気持ちよく
登校できる

病気になりにくい
じょうぶな
体になる

毎日、朝ごはんを食べていますか?

今日は、朝ごはんを食べられましたか? 当てはまるものに○をつけてみましょう。

	<input type="checkbox"/> しっかり食べた →明日もしっかり食べよう!	<input type="checkbox"/> 少し食べた →もう1品多く食べよう!
	<input type="checkbox"/> 食べられなかった →食べられないことが多い人は、 <small>みぢか</small> 身近にある食べやすいものから始めてみよう!	

朝ごはんをしっかり食べるために早起きしましょう。
ねる前におかしを食べたり、よふかしをしないことが大切です。



朝ごはんの献立を考えよう!

下の4つのグループから料理を選んで、バランスのよい朝ごはんを作ってみよう

ふくさい 副菜

やさしい 野菜いため みそしる

おひたし サラダ

おもに体の調子を整えるものになる料理

しゅさい 主菜

めだまやき やきざかな 焼魚

なつとう ウインナー

おもに体をつくるものになる料理

しゅしよく 主食

ごはん めんるい パン

おもにエネルギーのもとになる料理

その他

牛乳 ヨーグルト

くだもの

ふくさい 副菜	しゅさい 主菜
しゅしよく 主食	その他

しょうひ

消費



乗り物に乗る



習い事をする



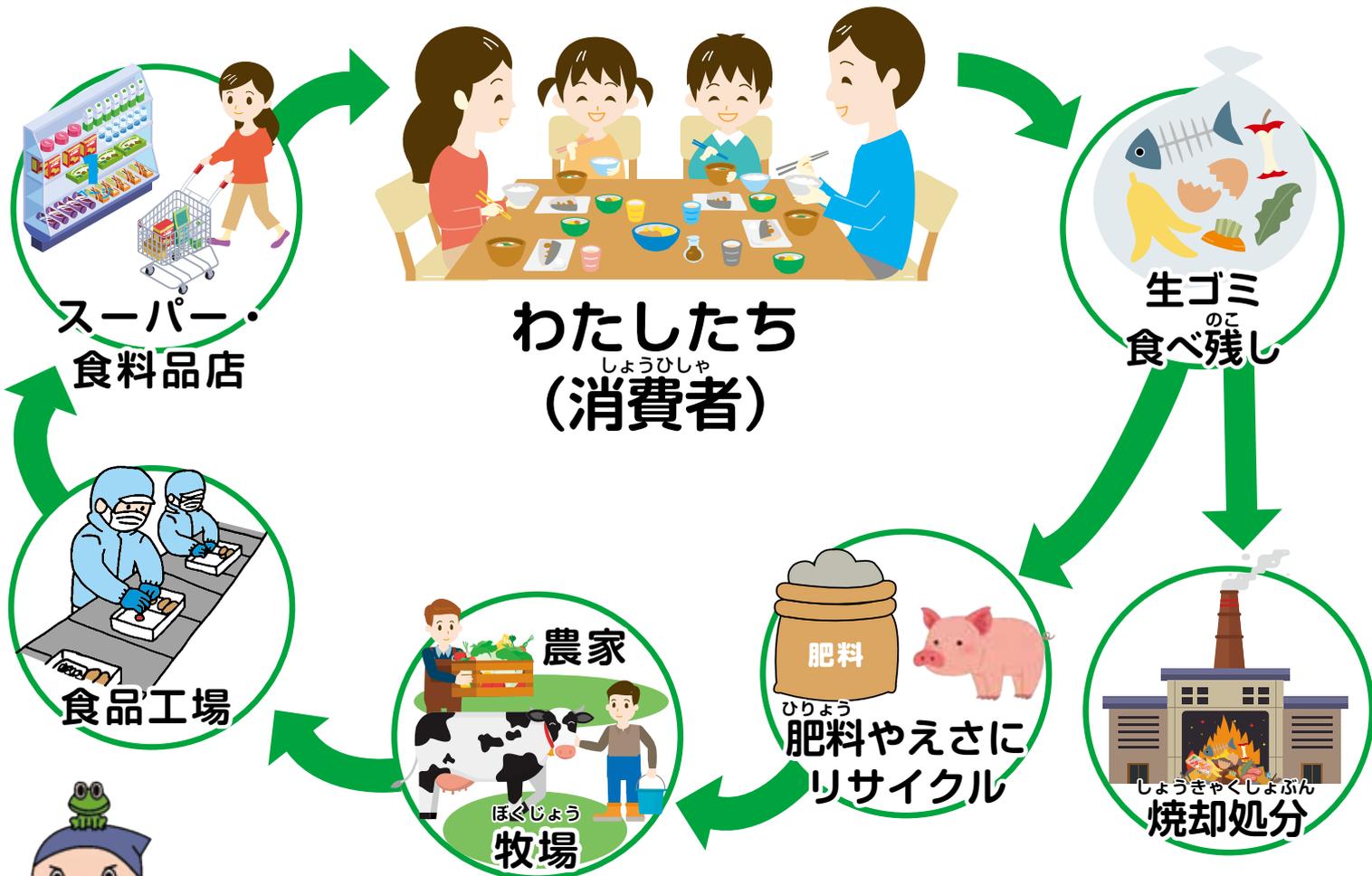
食べものを買う



ってなんだろう？

わたしたちは、^{ひつよう}必要なものや受けた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。

わたしたち「**消費者**」が、
おうちでごはんを食べるまえのこと・食べたあとのことを考えてみよう



わたしたちがごはんを食べるまえにも食べたあとも、いろいろなことが起こっています。
たくさんの人のおかげで生活することができるのです。だから大切に「消費」しよう。





千葉市のさつまいものこと 知っているかな？

のうか 農家さんへのインタビュー

篠崎 文利さん (千葉市若葉区小間子町)



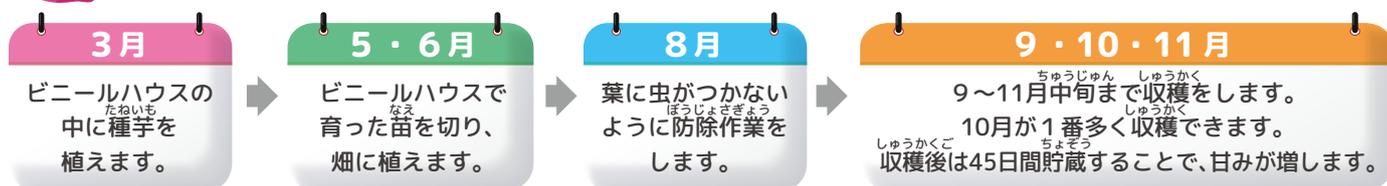
作成協力：淑徳大学
池田・奥・葉山・若杉



さつまいもを作るのはとても大変ですが、おいしいさつまいもが収穫できて、みなさんが食べてくれるとうれしいです！



Q1 さつまいもが育つまでを教えてください。



さつまいもの収穫



かき つる刈り機



さつまいものつる



出荷前かごに詰めたさつまいも

つるをつる刈り機で刈り、細かいものははさみで刈る

機械でほり起こし、手作業で収穫する

ベルトコンベアー式の洗い機でさつまいもを洗う

さつまいもを乾かしてサイズごとに分けてかごに詰める

市場や直売所へ出荷

Q2 さつまいもの品種はどのようなものがありますか。

紅はるか：ねっとり甘い、焼きいもや干しいもにも向いている

紅あずま：ホクホクしている

シルクスイート：なめらかな舌ざわり

品種によって
ちがうだね



Q3 おいしいさつまいもを作るために、 どのような工夫をしていますか。

土に入れる肥料の配合を工夫しています。また、葉が虫に食べられるとさつまいもが良く育たないので、葉に虫がつかないように防除作業をします。



Q4 作られたさつまいもはどのように消費者の手元に届きますか。

市場や直売所、スーパーなどに出荷します。市場用はサイズごとに箱に詰め、見栄えを良くして出荷します。みなさんがスーパーなどで目にしている物です。直売所用は、箱ではなく袋詰めでお届けします。

お家の人といっしょに作ろう！

さつまいもを使ったおすすめレシピ

さつまいもを皮ごと使うレシピで「食品ロス」を減らすことにもつながります。



作成協力：千葉県立保健医療大学
上野星流、田中莉那、鶴ノ澤里彩

皮ごと食べるさつまいもごはん

<材料> 作りやすい量 (4~5人分)

- さつまいも(大) …… 2/5 本 (120g)
- 米 …… 2 合 (300g)
- 酒 …… 小さじ 2
- 塩こんぶ …… 20g
- 水 …… (2 合分)

いっしょにつくろうね



<作り方>

- ① さつまいもは皮を付けたままよく洗い、へたを落としておきます。米は洗い、水気を切ります。
- ② 洗った米と酒をすい飯器に入れた後、2合の目もりまで水を加えます。
- ③ すい飯器の真ん中にさつまいもをのせて、たきます。
- ④ たきあがったらすい飯器に塩こんぶをくわえて、さつまいもをくずしながら混ぜ、盛り付けてできあがりです。



栄養価 (1人分のめやす) エネルギー 246kcal たんぱく質 4.0g 脂質0.5g 炭水化物 53g 食塩相当量 0.8g

スイートポテトサラダ

- <材料> (2人分)**
- さつまいも(大) …… 1/3 本 (100g)
 - えだまめ(冷凍/さや付き) …… 40g
 - ハム …… 1 枚
 - ゆでたまご …… 1 個



ヨーグルトをくわえることでさっぱりとした味になります



- ★ マヨネーズ …… 大さじ 2 ヨーグルト …… 大さじ 2
塩 …… 少々 こしょう …… 少々

<作り方>

準備：冷凍えだまめを解凍しておきましょう。

- ① さつまいもは皮を付けたままよく洗い、1~2cm 幅の輪切りにして、水につけます。
- ② ①の水を捨て、耐熱容器に移しふんわりとラップをして600Wの電子レンジで3分加熱し、フォークなどでつぶしあらねつをとります。
- ③ えだまめは、さやから出し、ハムは5mm~1cm 幅の短冊切りにします。
- ④ ②に、あらかじめつぶしたゆでたまご、えだまめ、ハムを入れて軽く混ぜた後、★を加えて混ぜ合わせ、盛り付けてできあがりです。

手を切らないように注意!



やけどに注意!

栄養価 (1人分のめやす) エネルギー 220kcal たんぱく質 6.5g 脂質13.4g 炭水化物 16.7g 食塩相当量 0.8g

食品ロスってなあに？

1 食品ロスって知ってる？

食品ロス？



2 まだ食べられるのに捨てられている食べ物のことを、食品ロスっていうんだ。



3 知らなかった！食品ロスってどのくらいあるの？



4 日本だけで、1年間に約522万トンもあるんだよ。これは一人当たり、毎日お茶わん1ばい分のご飯に近い量の食べ物を捨てている計算になるんだ！



5 え〜っ。そんなに多いの!? なんだかすごくもったいないね…



6 そうだよ。だから、ひとりひとりが食品ロスをへらすために気をつけないといけないんだ！



7 でも、何をすればいいんだろう？



8 私にもできそう！



9 今日から私もがんばってみよう!!



食品ロスをへらすポイント

- 残さず食べよう！
- 外食したときは一度にたくさん注文しないようにしましょう！
- 自分が食べきれる量はどのくらいか知ることが大事だよ！

食べ残しをへらすことは、食品ロスをへらすことにつながるよ。お店で食べ物を買うときには、この下に書いてあることも考えてみよう！



知ってる？

しょうみきげん

「消費期限」と「賞味期限」

しょうみきげん

消費期限

安全に食べられる期限

期限が切れたら食べない方がいいよ



しょうみきげん

賞味期限

おいしく食べられるめやすの期限

期限が切れてもすぐに食べられなくなるわけではないよ





買ってすぐに食べるなら手前から取ろう！

買い物のとき、買ってすぐに食べるなら、消費期限や賞味期限が近い商品だなの手前がわの食べ物をえらぼう！

「てまえどり」をすると、期限が切れて捨てられてしまう食べ物をへらすことができるよ。

さらに詳しく知るにはこちら

千葉市 食品ロスの削減




●消費期限も賞味期限も、封を開けずに表示に書かれた通りにほぞんしていた時の安全やおいしさをやくそくしたものです。一度開けた食べ物は、期限にかんけいなく早めに食べましょう。

食中毒クイズ

～安全な食事について考えよう～



次の問題の答えを下から選んで（ ）に書きましょう。

クイズの正解はページの下にあります。何問わかるかな

名前：
なまえ

正解数：
せいかいすう

/ 5 問中

1 食中毒について正しいものは？

- 1) たくさん食べてもおなかがいっぱいにならなくなる。
- 2) おなかが痛くなったり、気持ち悪くなって吐いたりする。
- 3) 気温が高い夏にしか起こらない。



答え（ ）

2 食中毒を起こす可能性が高いのは？

- 1) ジャガイモの芽を取らないで食べる。
- 2) 冷たいお刺身を食べる。
- 3) よく焼けたお肉を食べる。



答え（ ）

3 食中毒菌はどんなところにいる？

- 1) 腐っている食べ物にしかない。
- 2) 人間の身体の中や手のひらなどにいる。
- 3) 新鮮なお肉や卵には菌はいない。

答え（ ）

4 食べ物の保管について正しいものは？

- 1) 冷蔵庫で冷やすと食べ物から菌がいなくなる。
- 2) 買い物から帰ったら、すぐに食材を冷蔵庫や冷凍庫にしまう。
- 3) 食べる前に火を通すものなら室温で置いていても安全に食べられる。

答え（ ）

5 食事をするときのことで正しいものは？

- 1) 菌がついた食べ物を食べるとすぐに食中毒になる。
- 2) トイレの後や食事の前に手洗いをするのは食中毒予防に有効である。
- 3) 焼肉では生のお肉を取るときのお箸と焼肉を食べるときのお箸がいっしょでも安全である。



答え（ ）

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」



食中毒についてさらに詳しく知るにはこちら

千葉市 食中毒予防に関する情報



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!~

さいがいじ じしん たいふう ごうう そな しょくりょう
 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」方法を紹介합니다。



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、いつも同じくらいの食品がストックされていることをいいます。

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しる、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

たくわえる量は、最低3日分は必要です。
 飲料水は1人1日2~3Lは
 ペットボトルでおいっておきましょう!

ヘルスマイトのおすすめレシピ

ストックした食品で
 おうちの人といっしょに作ってみよう

缶詰でできる! 簡単ナゲット



栄養価 1人分のめやす	エネルギー 102kcal	たんぱく質 14.0g	脂 質 16.2g	炭水化物 12.6g	食塩相当量 0.6g
----------------	------------------	----------------	--------------	---------------	---------------

ヘルスマイトってどんな人?

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのためのボランティア活動を行っています。

- 材 料** 2人分
- 缶詰(サラダチキン) …… 2缶
 - マヨネーズ …… 小さじ2
 - かたくりこ …… 小さじ1
 - コショウ …… 少々
 - 小麦粉 …… 適量
 - サラダ油 …… 大さじ2

災害時は電気やガス、水が止まってしまうので、カセットコンロとカセットボンバがあるととても便利です!

作り方

- 缶詰(サラダチキン)を開け、ビニールぶくろの中に入れる。
- ①の中にマヨネーズ・かたくりこ・コショウを入れよく混ぜ合わせる。
- 皿に小麦粉をしき、その上に②のビニールぶくろのすみをハサミでななめに切り取り4等分にしぼり出す。写真のような楕円形に整え、小麦粉をまぶす。
- サラダ油を入れたフライパンで③を火かげんに気をつけながら両面焼いてできあがり。

やけどに注意!