



もぐもぐパクパク

令和7年11月14日 海老名市教育委員会「食育のおたより」No.48

なが なが あつ お きゅう さむ
長かった夏の暑さがようやく終わり 急に寒くなってきました。この時季は寒暖差による
たいちょうふりようで たいちょうかんり
体調不良が出やすいです。体調管理のためには「首」とつく からだ ぶ い あたた
ると良いといわれています。「首・手首・足首」を意識して 温かくしてみてくださいね。

こんげつ 今月のテーマ：食事のマナー

もんだい 問題：このなかでマナーが守られてないものはどれかな？

①

た たいちょう
食べたいものが体調
にあっているのか、食
べきれかなどよく
かんが ちゅうもん
考えて注文する。



②

まわ ひと た
周りの人の食べるペース
に合わせて、楽しく食べ
られるように回転テーブ
ルを回す。



③

た らく しせい
食べるときは楽な姿勢で
肘をつき、周りに食べ物
を飛ばしながら一気に食
べる。



みなさんは、いつも食事のマナーを気にかけられていますか。食べている人の前では走らない（ほこりを立てない）ようにしたり、食べている時には口に入れた物が飛び出ないようにすることが大事です。自分だけではなく、同じ空間にいる人が心地よく安全に食べられるように配慮することや思いやりを言葉と態度でしめすことが食事中に必要なマナーとなります。

したがって、このクイズの答えは③でした。

いちにちさんしょく おやつより一日三食たべましょう！



「おやつ」の正しい呼び方を「補食」といいます。
その名のとおり、一日三食の食事を補う食事のことです。
しょうちゅうがくせい からだ はついく はつたつ やさい
小中学生のみなさんは、体の発育・発達のために、野菜やたんぱく質・炭水化物を中心とした食事をしっかりとることが大事です。また、不足しやすいビタミン（果物）やカルシウム（ヨーグルト）等をとると良いでしょう。

たんぱく質

たんぱく質は、主に体を作るもとになる栄養素です。筋肉や臓器、皮膚や髪の毛などを作る材料になる、成長期には特に大切な栄養素です。

炭水化物や脂質が不足した際にはエネルギー源にもなりますが、摂りすぎやたんぱく質を多く



含む食品に偏った食事は腎臓など体に負担がかかるため、炭水化物や脂質とのバランスを考えて食べるのが大切です。

【たんぱく質を多く含む食べ物】

肉	乳・乳製品	卵
豚小間100gあたり 約18g	牛乳200mlあたり 約6.8g	卵1個あたり 約6g
	納豆(大豆製品) 1パックあたり 約8.3g	魚 秋鮭50gあたり 約11.2g

たんぱく質【学校給食摂取基準】 一食あたりの量

小学校	低学年：	17.2～26.5g
	中学年：	21.1～32.5g
	高学年：	25.4～39.0g
中学校	1～3年：	27.0～41.5g

スポーツと栄養

スポーツや激しい運動をする人は、たんぱく質も大切ですが、他にもカルシウムや鉄分を多く含む食材を食事に取り入れる必要があります。食生活を意識しながら、元気に体を動かしましょう！

カルシウムを多く含む食べ物



激しい運動に耐えられる丈夫な骨を作ります。

鉄分を多く含む食べ物



貧血を防ぎ、疲れにくくなります。集中力や持久力の向上、疲労回復に役立ちます。

小学校給食 レシピ紹介！【タコミートライス】

【材料（4人分）】

・豚ひき肉	240g
・にんじん	1/2本
・玉ねぎ	中1個
・大豆水煮(刻み)	50g
・きゃべつ	1枚
・おろしにんにく	小さじ1/2
・カットトマト缶	1/4缶
・トマトケチャップ	大さじ2と1/2
・中濃ソース	大さじ1
・塩	小さじ1/3
・こしょう	少々
・カレー粉	小さじ1
・サラダ油	適量
・ごはん	適量

【作り方】

- ① にんじん・玉ねぎは、皮をむき、みじん切りにする。
- ② 豚ひき肉を油をひいたフライパンで炒める。
- ③ おろしにんにく、カレー粉、塩、こしょうを入れて炒める。
- ④ 豚ひき肉に火が通ったらにんじんと玉ねぎを入れて炒める。
- ⑤ 火が通ったら、刻んだ大豆水煮と残りの調味料を加えて煮込む。
水分が少ない時は、水を大さじ1程度加える。
- ⑥ きゃべつは太めの千切りにし、さっと下ゆでし水気を切る。
- ⑦ 味を調えて、きゃべつを混ぜ合わせ、ごはんのにせる。

※ご家庭では、生の千切りきゃべつやレタス、チーズやトマトをトッピングするのもお勧めです。

