食育だより

2024/11/19号

今月の目標　郷土の食べ物を知ろう

足利で昔から作られ食べてきたものには何があるでしょう？

昔から食べられていたものを郷土料理ともいいます。郷土料理は、地場産物が使われていたり、地域の行事と結びつきが深いものがあります。足利市では、お祝いの時に「赤飯」や「きんぴらごぼう」を食べたり、地域でとれる野菜の「かき菜」を使ったおひたしやごまあえ、夏はきゅうりやしそを入れた味噌味の冷たい汁物、「冷や汁」や冬には酒粕と野菜を煮た「粕煮」などが食べられていました。

【かきなのおひたし】

【冷や汁】

【粕煮】

このほかに、行事ごとによく食べられていた料理に「けんちん汁」があります。

けんちん汁について知ろう

けんちん汁は、秋から冬の寒い時期や節分、十五夜、えびす講のときなどに作られます。

節分

十五夜

えびす講

【けんちん汁の材料と作り方】

けんちんじる

だいこん（1／6本）いちょう切り

にんじん（1／3本）いちょう切り

さといも（2こ）半月切り

ねぎ（1／2本）小口切り

とうふ（1／2丁）さいの目切り

ごぼう（1／2本）輪切り

こんにゃく（1／4枚）色紙切り

《作り方》

① 材料をそれぞれの切り方で、食べやすい大きさに切る。

② 油（大さじ1）で材料をいためて、だしじる（800ml）をくわえてにる。

③ やわらかくなったら、しょうゆ（大さじ2）で味つけをしてできあがり。

【けんちん汁と建長寺】

けんちん汁は神奈川県鎌倉市にある建長寺で作られていた建長寺汁がけんちん汁になったと言われています。足利学校の歴代庠主（校長）は、建長寺をはじめとした鎌倉のお寺から派遣されていました。足利市と鎌倉市は歴史的に多くの関りがあります。鎌倉市と足利市は姉妹都市です。

足利学校

建長寺

写真等足利市食育ハンドブックより

sports nutrition letter

スポーツ　ニュートゥリション　レター　体づくり編①

栄養密度の高い食品を食べましょう

　スポーツ選手は、体作りやパフォーマンス向上のために、たくさんの種類の栄養素が必要です。でも、食べられる量は限られているので、1つの食品に多くの栄養素の含まれているものを食べたほうが、一度にたくさんの栄養素がとれます。多くの種類の栄養素がたくさん含まれる食品を、栄養素密度が高い食品といいます。日頃から栄養密度の高い食品を食べることを心掛けるとよいでしょう。

栄養密度の高い食品とは？

　例えば、こまつなとキャベツの 100kcal あたりの栄養素を比べてみましょう。こまつなはビタミン、ミネラル等、多くの種類の栄養素がレタスよりたくさん含まれています。もう1つ、牛乳と清涼飲料水の 100kcal あたりの栄養素を比べてみると、牛乳の方が清涼飲料水より多くの種類の栄養素がたくさん含まれています。特にアスリートがしっかりとりたいたんぱく質や、カルシウム、鉄、ビタミンが多く含まれていることがわかります。こまつなと牛乳は栄養密度の高い食品と言えます。

栄養素の比較

	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
こまつな	100	17.6	10.7	1.4	1,214	20.0	1,857	0.60	0.90	278
レタス	100	4.2	5.0	0.8	158	2.5	166	0.40	0.30	42

栄養素の比較

	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
牛乳	100	7.2	4.9	7.2	164	0	57	0.06	0.22	1
清涼飲料水	100	24.8	0.2	微量	4	微量	0	0.00	0.00	0

主な栄養素密度の高い食品はこちらです。積極的に食事に取り入れ体作りやパフォーマンス向上につなげていきましょう。

栄養素密度の高い食品

栄養素密度の高い食品を

積極的に食べて、

体作りとパフォーマンス

向上をめざせ！

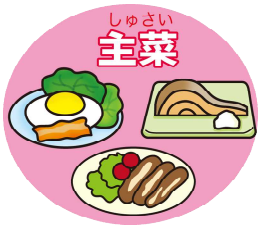
昨年度の再載です。もう一度確認して体作りをしましょう。

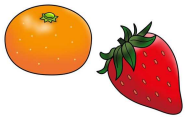
食育だより特別号　2025/11

受験期の食事　その１

３年生は進路を決める時期に入ってきました。体調を整えて当日を迎えるには、食習慣を見直すことも必要です。直前になって焦らないで早めに準備しましょう。

①１日３食、朝・昼・晩、主食・主菜・副菜＋果物・乳製品をそろえ、バランスのよい食事を心がけましょう。
試験は朝からです。朝食はしっかり食べる習慣をつけましょう。

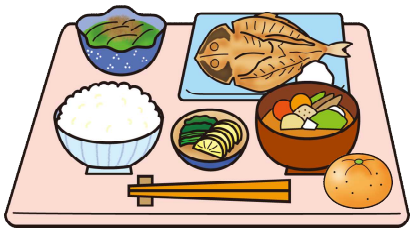


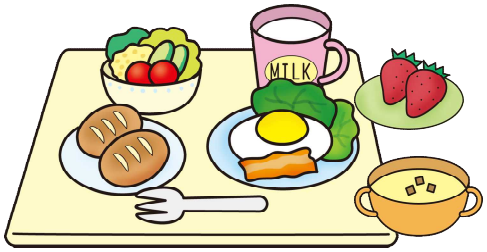


＋　果物

乳製品

カルシウムは
イライラを
解消！

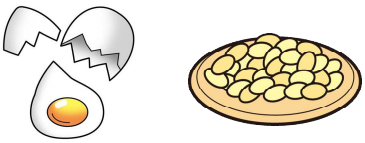




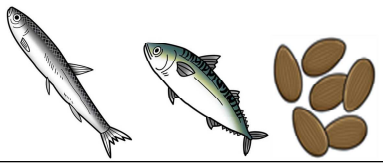
②集中力・記憶力を高める栄養素をとる

・炭水化物（エネルギーになる）
脳のエネルギーが必要です。
主食をしっかり
とりましょう。

・レシチン
卵　　大豆



・オメガ３系脂肪酸
青魚（さんま、さば、いわし）
ナッツ類

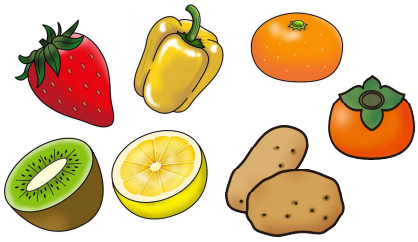


③風邪予防の栄養素をとる

・ビタミンＡ

緑黄色野菜・レバー

・ビタミンＣ



果物・じゃがいも、野菜

・たんぱく質

【おまけ】
入浴時、湯船につかりましょう。血液が体をひとまわりするのに約１分かかるといわれています。１５回めぐると老廃物等を外に出せると言われています。つまり 15 分湯船につかるといいのです。