

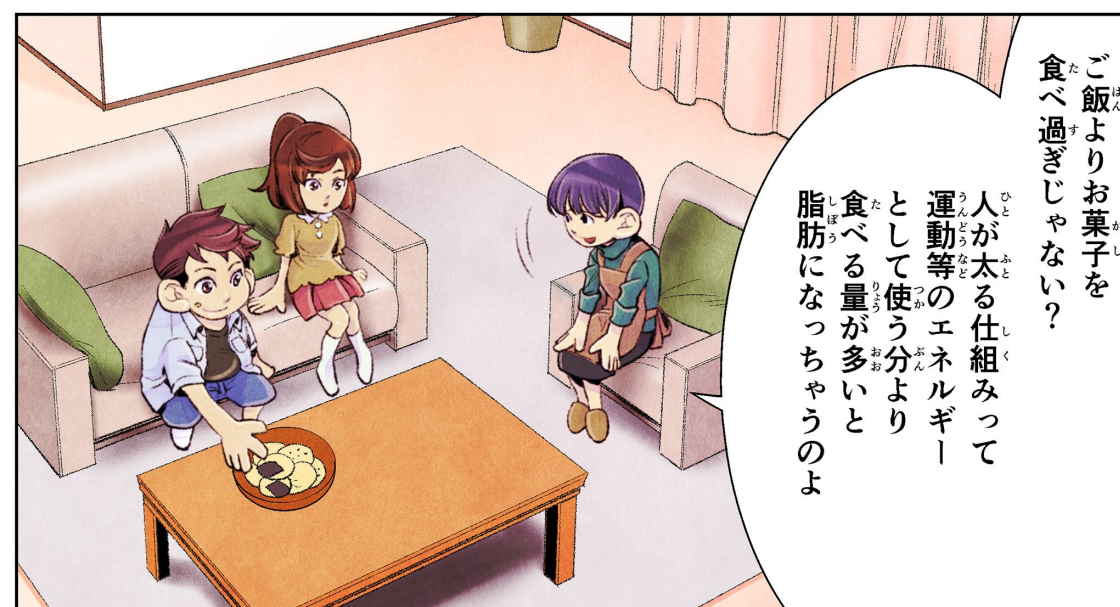
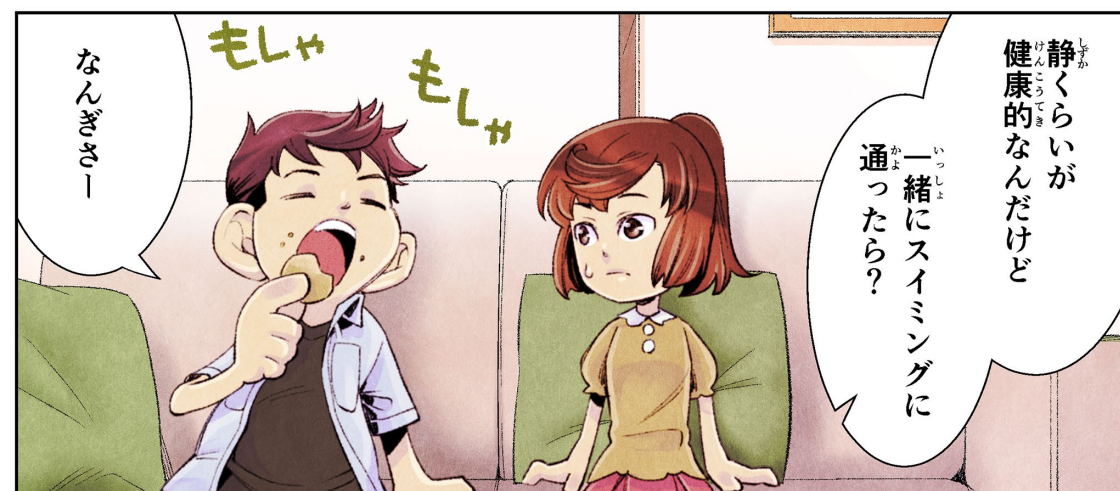
ちやうしょくいく
かでな町食育まんが⑨
しょくじ うんどう
～食事と運動バランス編～

がつ しょくいくげっかん
6月は食育月間
しょくいく ひ にち
食育の日は19日

しらあ
ニガナの白和え
レシピ付き



ちやうしょくいく じやうほう
かでな町食育まんが情報は
こちらからチェック!!





鬼ごっこ？

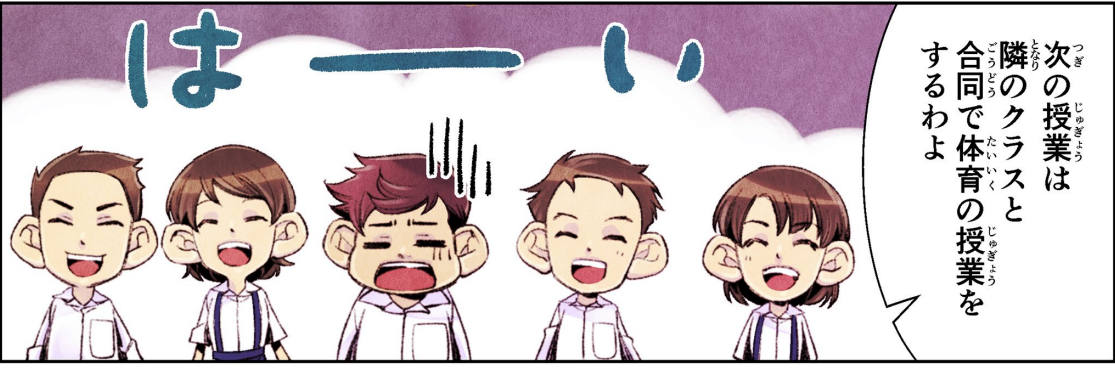


そうよだけど普通の鬼ごっこじゃないわよ

やってるうちに食事バランスが理解できる画期的な鬼ごっこなの



名付けて『食育バランスファイブ鬼ごっこ』!!



隣のクラスと合同で体育の授業をするわよ

はい

食育バランスファイブ鬼ごっこの遊び方については詳しくは巻末のシートを見てね

合同体育



お姉ちゃん鬼ごっこやるんだって...

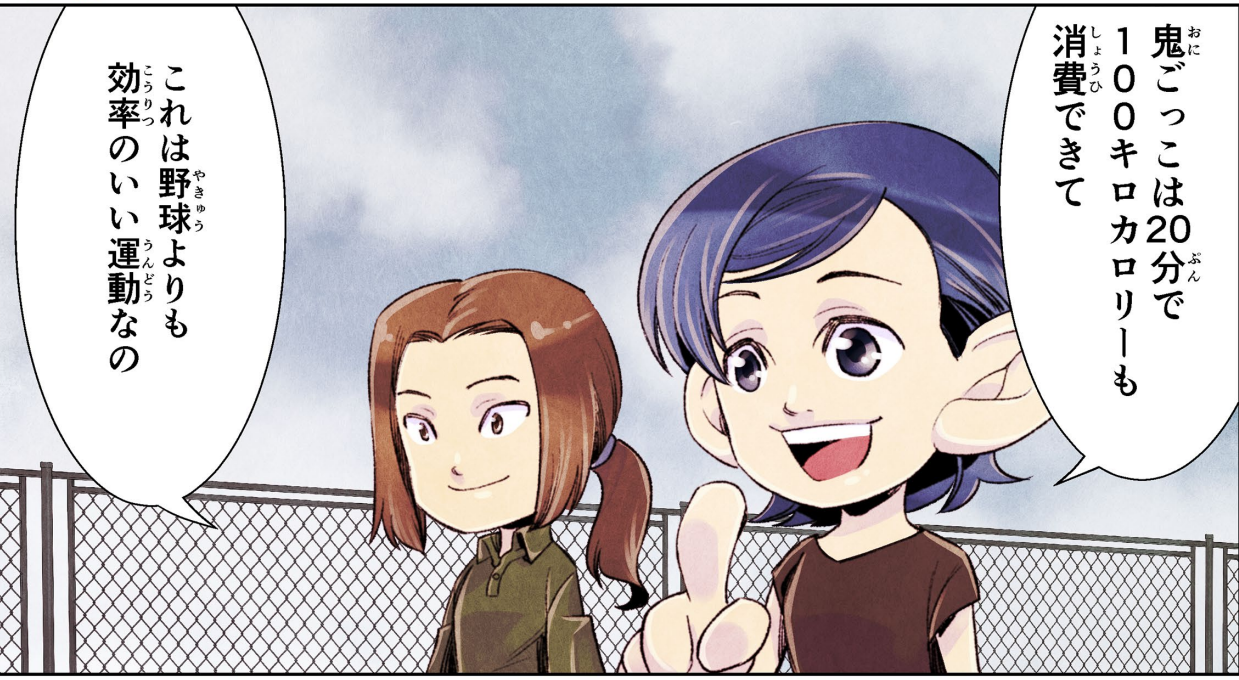
ハハ波琉は走るの苦手だもんね

水泳、ウォーキング、ストレッチのなかで消費カロリーの高いスポーツって何か知ってる？



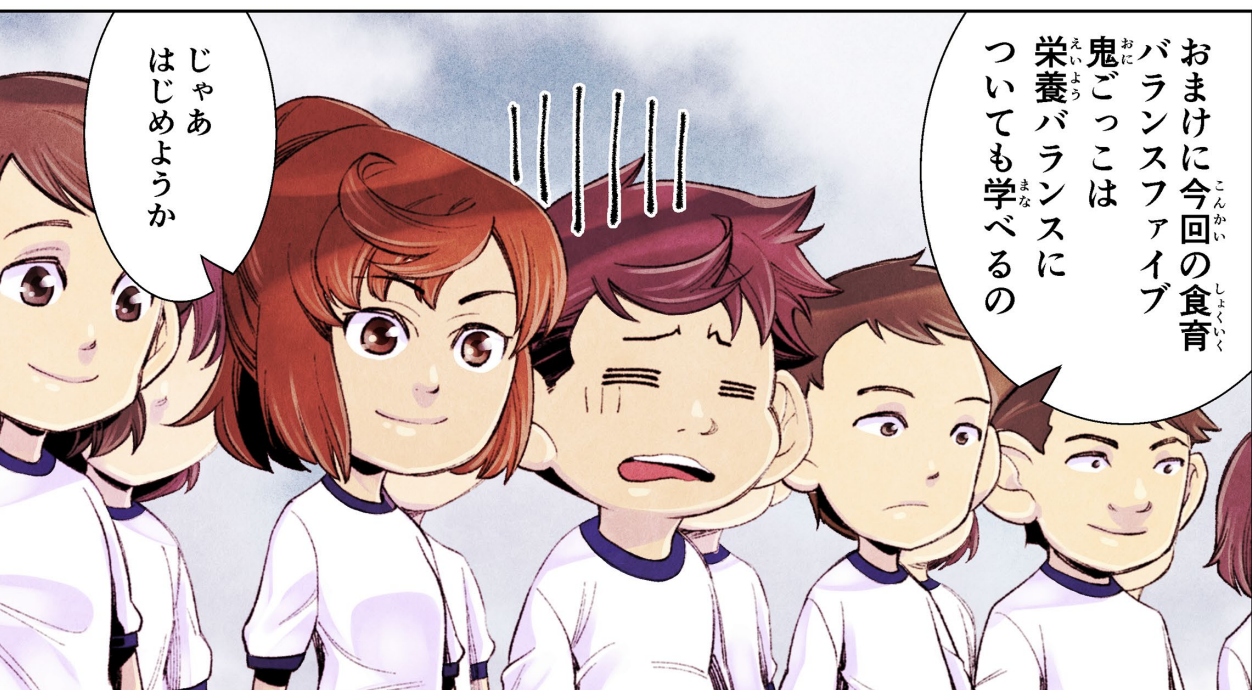
鬼ごっこは20分で100キロカロリーも消費できて

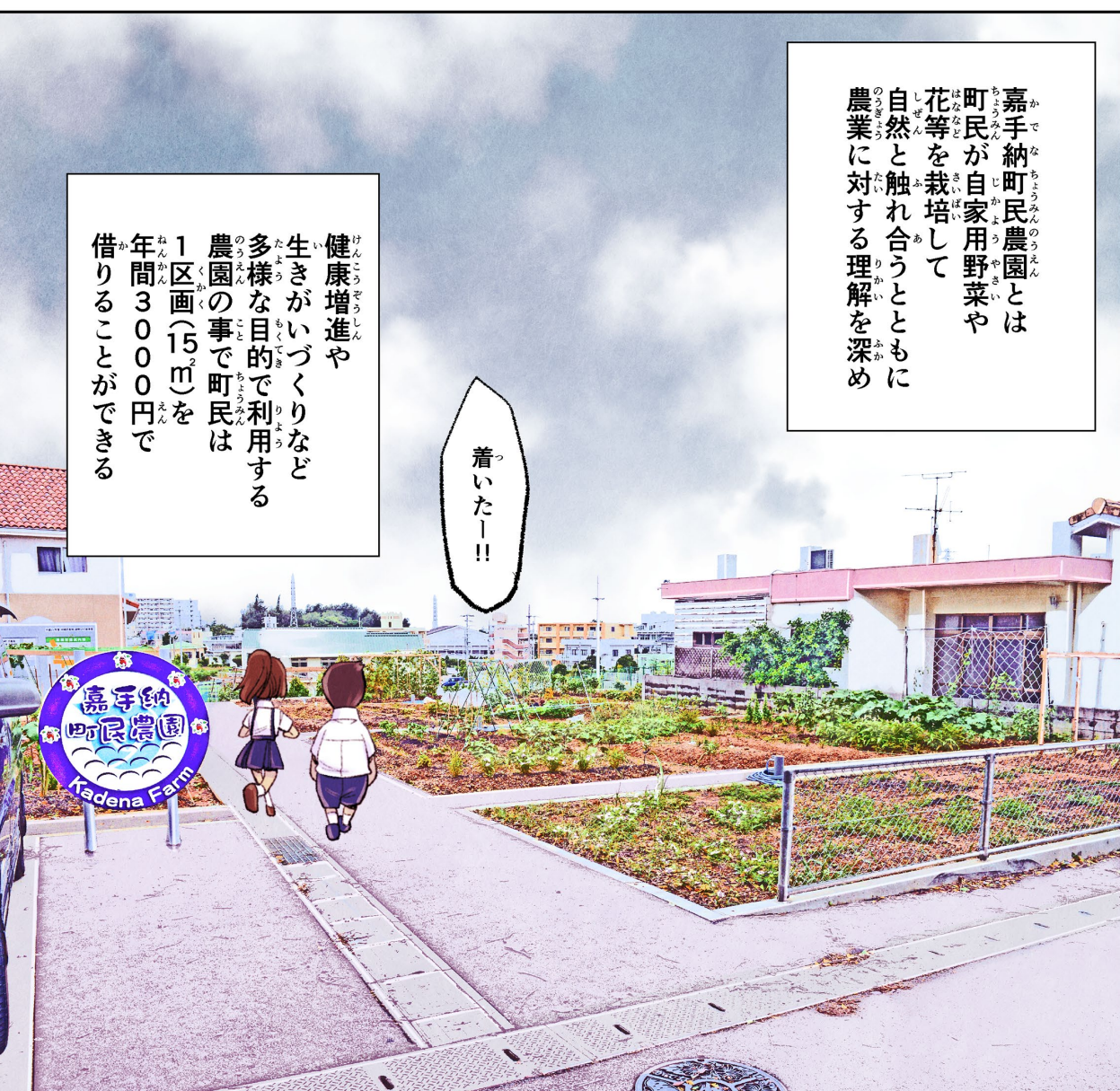
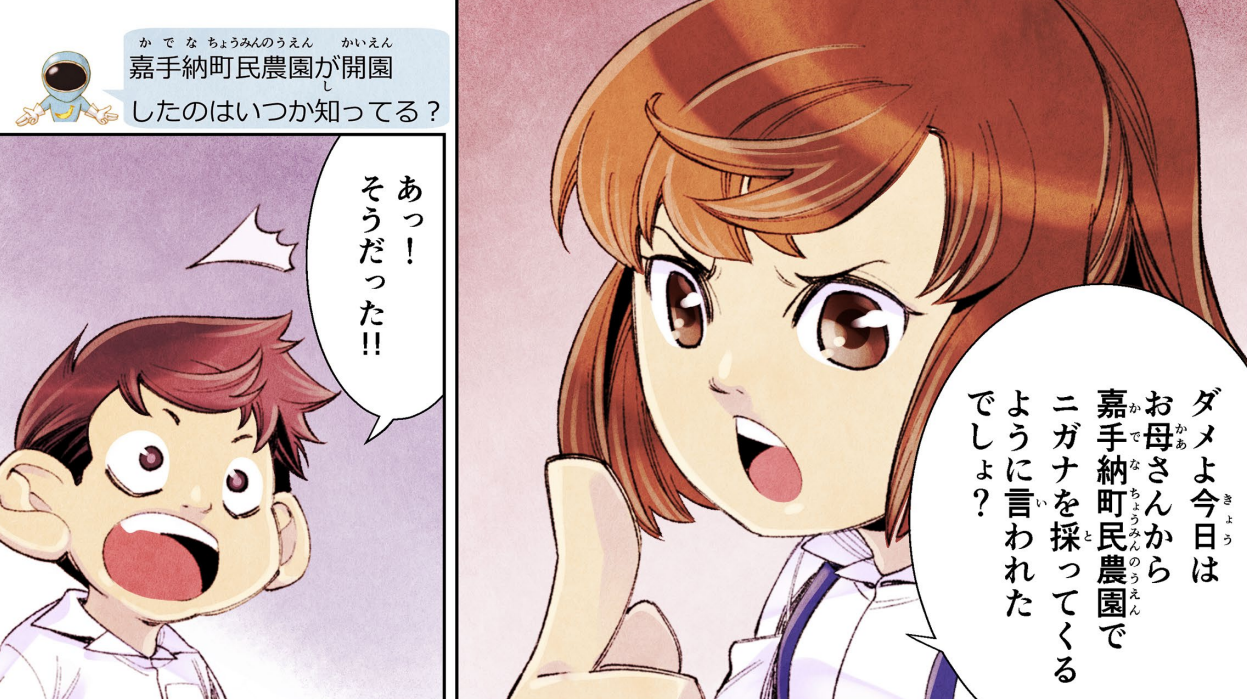
これは野球よりも効率のいい運動なの



おまけに今回の食育バランスファイブ鬼ごっこは栄養バランスについても学べるの

じゃあはじめようか







それが僕あんまり
お腹すいてない
んだよね...



ニガナは体にいいって言うけど
何に効くか知ってる？



お腹すいたでしょ？
ちょうど今夜は
高タンパク低カロリーの
ニガナの白和えだから
運動後のあなたたちに
ピッタリよ



波琉は普段運動
しないから
同じ運動でも
静より激しく
感じたのね



人間の身体って
いうのはね 激しい
運動をすると
ホルモンの
バランスで
一時的に食欲が
なくなるように
できてるのよ



——というわけで



やせ気味の人は
食欲が増進する
傾向があるのよ

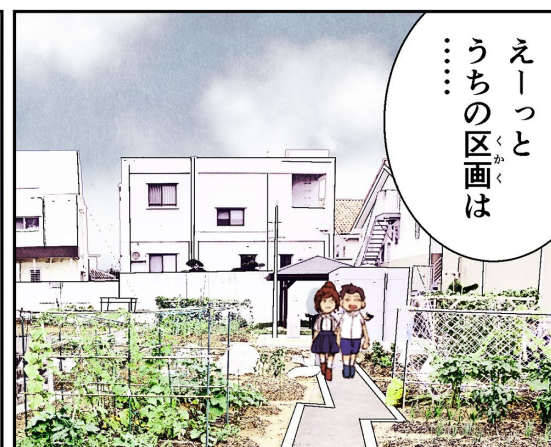
いずれにしても
運動すると
太り気味の人は
食欲を抑えられるし



正解は
2018年の4月だよ



あった！
ここだ！！



えーっと
うちの区画は
...



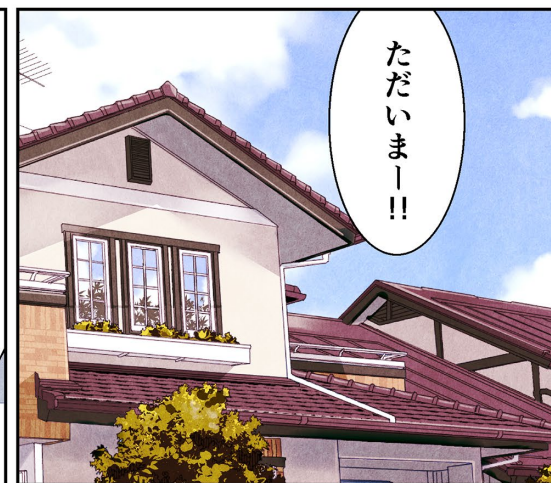
ホントだ！
お母さんが
喜ぶね！！

わーすごい！！
ニガナとっても
良く育ってるよ！！



そんなに運動
してきたんだ
ニガナありがとう

今日体育で鬼ごっこ
やってさーずっと
走りっぱなしだったよ



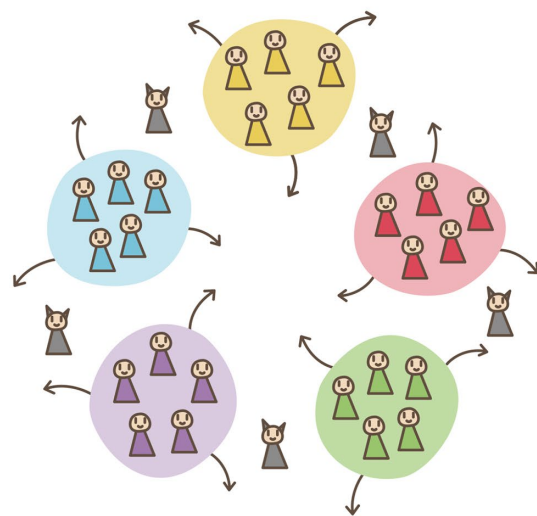
ただいまー！！



食育バランスファイブ鬼ごっこ あそびかた

1

鬼を5人決める。
鬼以外の参加者を黄色(主食)、赤(主菜)、
緑(副菜)、紫(乳製品)、青(果物)の
5色に分ける。

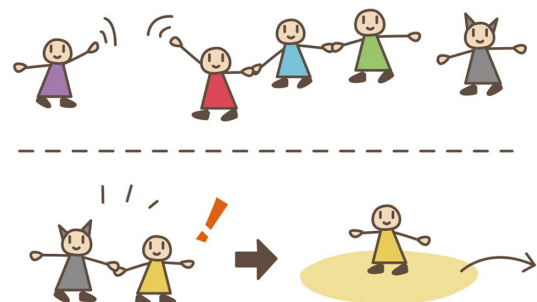


2

黄、赤、緑、紫、青はそれぞれ同じカラー
の陣地に待機し、そこをスタート地点と
する。

3

スタートの合図で、鬼から逃げながら他
のカラーメンバー(自分をあわせて5人)
を集めなければならない。集まったメン
バーは手をつないで逃げる。鬼にタッチ
されたら一旦自分の陣地に戻ってから再
スタート。



4

5人揃ったら、メンバー全員で手を挙げ、
10秒以内に黄、赤、緑、紫、青のバラ
ンスのとれたメニューを答えなければなら
ない。



5

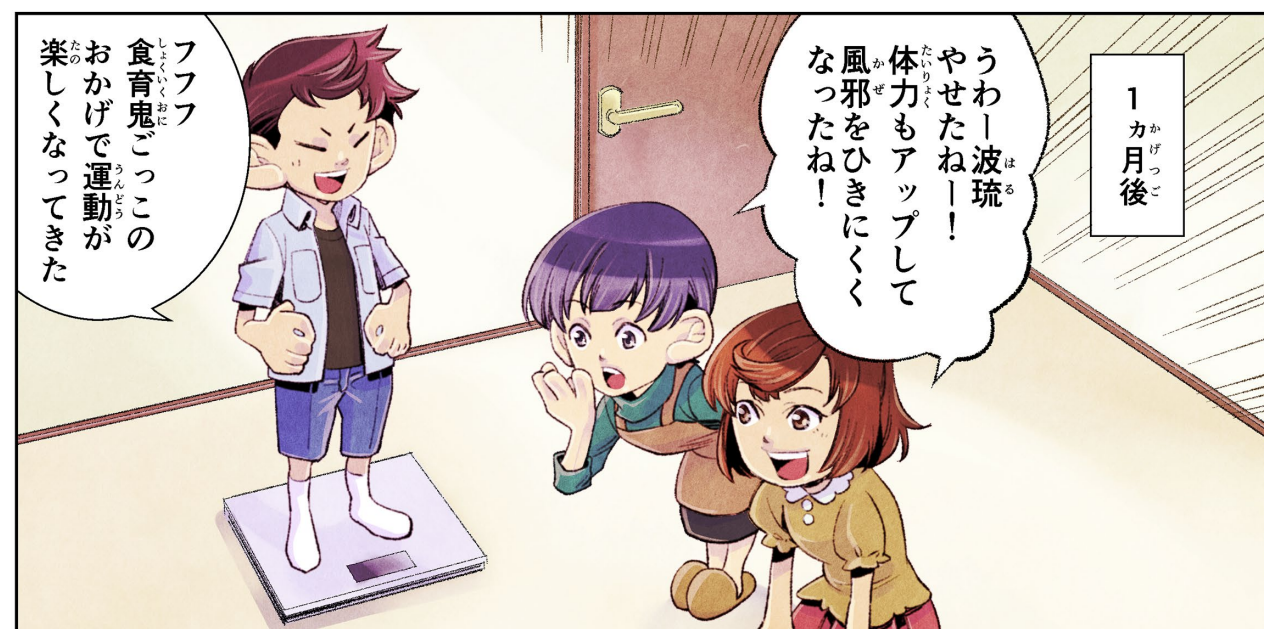
1チームが完成した時点で鬼交代。答え
られなかったり、逃げる最中に繋いでい
た手が離れてしまった場合は、再度ス
タート地点に戻る。



ニガナの白和え
完成!!



正解は、風邪や解熱、胃腸の調子を
整えるのにいいと言われるよ



1か月後

ニガナの白和えの作り方



さいりょう ふたりぶん
材料(2人分)

ニガナの葉
60g

あ ごろも
和え衣
しまどうふ
島豆腐
50g

しろ
白みそ
小さじ1

さんおんとう
三温糖
小さじ1

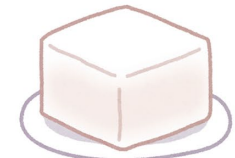
ピーナッツバター
おお
大さじ1/2

しお
塩
ひとつまみ

1 ニガナはかたい茎の部分は切り捨てて、
やわらかい葉の部分を洗って、細かい
せんぎにがみと
千切りにして、水につけて苦味を取る。



2 豆腐の水を切って、キッチンペーパーで
つつみずけぬ
包んで水気を抜いておく。



3 ボールに和え衣の材料を入れて
まぜあ
混ぜ合わせる。



4 ニガナの水気をしぼり、3の和え衣
りょうま
(2/3の量)といっしょに混ぜ合わせる。



5 のこ
あ ごろも あじ ととの し あ
残りの和え衣で味を調えて仕上げる。



嘉手納町役場 町民保険課

〒904-0293 嘉手納町字嘉手納 588 番地 TEL)098-956-1111(内線 155)
HP) <http://www.town.kadena.okinawa.jp/>

制作 mitemo
ミテモ株式会社