

もっと

やる気と元気をパワーアップ! 塾の日ごはん

お手軽！元気チャージ術
ごはんスティックストック&おにぎらずのススメ

監修：吉岡有紀子
相模女子大学 栄養科学部教授・管理栄養士



制作：“和”食文化推進協議会 <https://www.wa-shokubunka.com/>
(構成団体) 公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構
海苔で健康推進委員会

※本書の対象は小学5年生～中学3年生とその保護者を想定しています。
※本書の内容を無断で複写・複製、転載・転用することを禁じます。

“和”食文化推進協議会

「塾の日ごはん」どうしてる？

「塾のない日」の夕食と「塾の日」の夕食には何を食べているかな？

最近の「塾のない日」の夕食を思い出して書いてみよう！

塾のない日の夕食



なに食べたっけ？



時 分 ころ

食べた時間	時 分 ころ			
	主食	主菜	副菜	乳製品・果物
食べた物・食べた量	(例) ご飯 茶わん <small>ばい</small> 1杯	(例) ハンバーグ1人分	(例) 野菜サラダ1人分	(例) みかん1個

料理・食べ物の種類 (例)



料理・食べ物	時 分 ころ			
	主食	主菜	副菜	乳製品・果物
	ご飯 パン うどん など	あじの塩焼き 冷やっこ 目玉焼き ハンバーグ など	野菜サラダ ほうれん草の おひたし 根菜の煮物 など	牛乳 チーズ ヨーグルト りんご みかん いちご など

「塾の日」の夕食はどうしてる？



べんとう？コンビニ？お店で？お家で？
何回食べているかな？
何をどれくらい食べているかな？



最近の「塾の日」の夕食を思い出して書いてみよう！

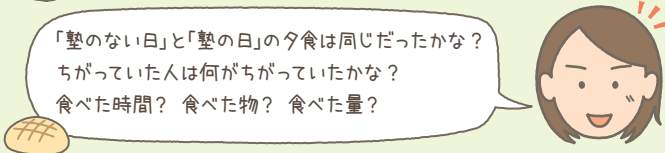
塾の日の夕食

「塾の日」も主食・主菜・副菜は含まれているかな？

食べた時間	塾に行く前	塾の休み時間	塾の帰り	帰宅後
	時 分 ころ	時 分 ころ	時 分 ころ	時 分 ころ
食べた物・食べた量	(例) おにぎり1個	(例) お弁当1人分	(例) メロンパン1個	(例) 野菜スープ1人分
食べた場所				



「塾のない日」と「塾の日」の夕食は同じだったかな？
ちがっていた人は何がちがっていたかな？
食べた時間？ 食べた物？ 食べた量？



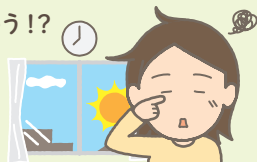
ちがっているとどうなるのかな？

「塾のない日」と「塾の日」の夕食が ちがっているとどうなるの？

ねむーい
なか
お腹すいてない！

生活リズムや体の栄養バランスが乱れちゃう！

次の2つのポイントをチェック！



ポイント① 食べる時間が大切！

毎日を元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切。それには一日3回の食事を毎日なるべく同じ時間にしっかりと食べることです。塾の日などは夜おそい時間にたくさん食べてしまいがちですが、そうすると次の日の朝の食欲がなくなり、朝食をしっかりと食べられず、午前の勉強をがんばれなくなったり、生活リズムが乱れる原因になります。朝食を食べる人は食べない人よりも成績がよいという調査結果もあります。きちんと朝食を食べるためには、寝る2～3時間前までに夕食をきちんと食べて、食べたものを消化してから眠ること。それによって次の日の朝にはすっきりと目ざめ、朝食をしっかりと食べることができるので、一日を元気にスタートさせることもできます。

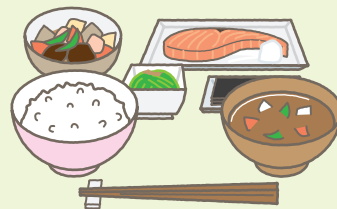


ないよう

ポイント② 食べる内容が大切！

「塾のない日」も「塾の日」も夕食に主食・主菜・副菜はそろっているかな？

	主食	主菜	副菜	その他	
				牛乳・乳製品	果物
主な料理	ごはん パン うどん など	あじの塩焼き 冷やっこ 目玉焼き ハンバーグ など	野菜サラダ ほうれん草の おひたし 根菜の煮物 など	牛乳 チーズ ヨーグルト	りんご みかん いちご
主な食材	米や小麦など の穀類	魚肉卵 大豆・ 大豆製品	野菜いも きのこ 海藻(海苔)		
主な栄養素	炭水化物	たんぱく質 脂質	ビタミン ミネラル 食物繊維	たんぱく質 ミネラル	ビタミン ミネラル 炭水化物 など
体の中の働き	エネルギー (熱や力) になる	体(筋肉・骨・歯・ 血など)を作る	体の調子を ととのえる	体を作る 体の調子を ととのえる	体の調子を ととのえる



主食・主菜・副菜を
食べるのが元気のもと！

でも塾の日は
難しいかも...



主食・主菜・副菜の3つの料理をそろえると、
元気な体に必要な栄養素のバランスが自然に整います！

夕食が乱れがちな「塾の日」はどうするの？

お手軽！元気チャージ術

塾の日の夕食をご飯と海苔がサポート！

毎日食べているご飯の主な栄養素はエネルギー（熱や力）になる炭水化物です。脳のエネルギー源であるブドウ糖は炭水化物からのみ作られます。しかもご飯は粒のまま食べるので、体内でゆっくり消化・吸収されて腹持ちがよく、勉強の時の食事に最適です！



塾の日の元気チャージにピッタリな「ごはんスティックストック」と「おにぎらず」を紹介します！

チャージ術① ごはんスティックストック

塾の前や帰宅後に！冷凍庫で作りおきして、食べたい時にチン！

チャージ術② おにぎらず

塾のお弁当や塾帰りに！おかずが入って、しかも持ち運びやすい！

2つのチャージ術をオススメする4つのポイントはこちら！

①あきないから続けやすい！

「ごはんスティックストック」も「おにぎらず」も作るのが簡単で、作りおきのおかずや缶詰、お惣菜などを組み合わせて色々な工夫がしやすいから、あきずに続けやすい！

なかがお腹すいた...



集中できない...

②食べやすい！

塾の前や塾では、食べる時間や場所が限られます。「ごはんスティックストック」も「おにぎらず」もはしを使わず、手で食べられるから、どこでも食べやすい！3種のうまみ成分を含む海苔は、ご飯をさらにおいしくするので食欲もアップ！

こんぶのうまみ かつお節のうまみ 干しいたけのうまみ



3つのうまみ成分がIN！
食物繊維も多い！

③自分の食べる適量がわかりやすい！

「ごはんスティックストック」は1本約75g、「おにぎらず」は1個約150gのご飯で作るので、食べる量がわかりやすい！



普通の茶わん1杯のご飯

一食のご飯の量の目安（体格や運動量、使う具材によって食べる数量は増減します）

学年	性別	ご飯の量	ごはんスティックストックなら	おにぎらずなら
小学	男子	約200g	約3本	約1個
	5・6年生	女子	約200g	約3本
中学	男子	約260g	約4本	約2個
	2・3年生	女子	約240g	約4本

私は3本くらいね



No more汁もれ...

④持ち運びやすい！

「おにぎらず」は持ち運びがしやすいから、持ち物の多い塾に持っていくごはんにピッタリ！



お手軽チャージ術①

ごはんスティックストック

塾の前や帰宅後に簡単に食べられる!

冷凍庫で作りおきして、食べたい時にチン!



作りおきだから、
自分でためて
食べられるね!

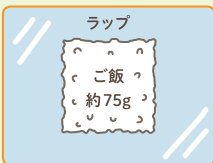
私もやってみようかな



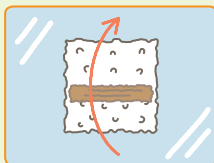
カンタン!
食べやすく、
おいしい!



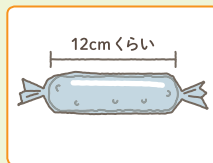
作ってみよう!



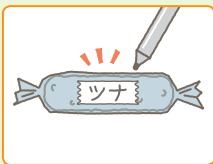
①ラップをしてご飯を広げる。



②中央より手前に大きじ1~2杯の具材をのせ、ラップの手前からまく。



③ラップの両端をキャンディー状にひねって、形を整える。



④完成! ラップに具材の名前を書いておくとう便利。



⑤フリーザーバッグに入ると衛生的!



⑥冷凍庫に入れて凍らせて保管する。

具材を工夫してみよう!

大きじ1、2杯が目安!

中に入れる具材はレンジで加熱してよいものや水気の少ないものを選ぶとおいしくできる!



かつおぶし・みそ

適量のみもとたっぷりのかつおぶしで!



ツナ・コーン・カレー

汁気をきったツナ缶とコーン缶にカレー粉を少々加えて風味づけ!



チーズ・しそふりかけ

チーズは細切りでもとろけるタイプでもオッケー!



明太子・バター

ほぐした明太子に室温でやわらかくしたバターをあえるだけ!



ねり梅・しらす・ごま

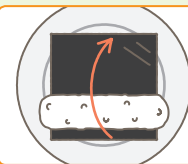
ねり梅としらすでさっぱり風味。ねり梅は塩分が多いので入れすぎに注意!

食べてみよう!

* : 4つ切は全型(約19×21cm)を4つに切ったサイズ



①お皿にのせてラップのまま、電子レンジで解凍。(500Wで約1分40秒)



②ラップを外して、4つ切*の海苔1枚にのせて、手前から転がしてまく。



③できあがり! やけどをしないように注意して、温かいうちにめし上がれ!

お手軽チャージ術② おにぎらず

塾のお弁当や塾帰りに食べやすい！
おかずが入って、しかも持ち運びやすい！

⚠️ 食中毒を防ぐためには

- ・手をよく洗い、調理用具もよく洗う。
- ・ご飯や具材はよく冷ましてから使う。
- ・なるべく素手で触らず、箸などを使う。



おかずをいっしょに
食べられる！



べんとうばこ
お弁当箱がいらないから
かたづけも楽チンね！



なくてもオッケー



作ってみよう！

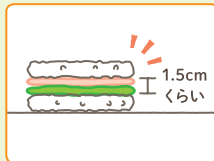
*: 全型は約19×21cm



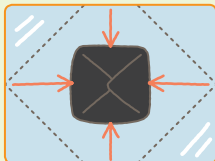
①ラップに全型*の海苔1枚をひし形において、半分のご飯を広げる。



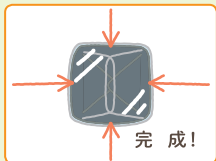
②具材(おかず)をのせたら、もう半分のご飯をのせる。



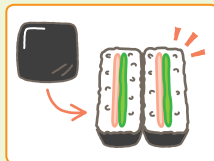
※おかずの高さは1.5cmくらいまで。入れすぎると包みにくくなります。



③海苔でしっかり包む。



④ラップでしっかり包んでできあがり！



そのままでも食べやすく切ってもOK！

チャレンジレシピ①

具材選びのポイント

中に入れる具材には、好きなおかずや、夕食のおかず、すぐに使える常備菜など、なんでも使える！組み合わせると、バリエーションが広がる！水気の少ない具材を選ぼう！

旬の食材を使って色どりと栄養バランスもプラス！



そのまま使える食材を使って

例：ハム・スライスチーズ・レタス

冷蔵庫にあるすぐに使える食材をいろいろ組み合わせるだけで、味のバリエーションは無敵大。組み合わせを考えるのも楽しい！



缶詰・ビン詰めを使って

例：鮭フレーク・ごま・青じそ

肉や魚などの缶詰やビン詰めの食材もすぐに使える便利なアイテム！味のついている食材ならそのままおいしい「おにぎらず」のできあがり！主食と主菜が食べられます！



お惣菜を使って

例：にんじんサラダ(キャロットラペ)

スーパーのお惣菜もそのまま使えて手軽においしい「おにぎらず」ができちゃいます！サラダを使えば主食と副菜を食べられちゃう！



チャレンジレシピ②

⚠ 加熱する食材には中まで
しっかりと火を通しましょう。



人気おかずの卵焼き

例：ほうれん草入りの卵焼き

お弁当に人気の卵焼きもそのままイン！主食・主菜が食べられちゃいます。野菜などの食材もプラスできて工夫も広がります！



常備菜を使って

例：きんぴらごぼう

きんぴらごぼうやひじきの煮つけ、切り干し大根などの作り置きおかずや、夕食のおかずも大活やく！主食・副菜が食べられる「おにぎらず」に！



ご飯にあう甘辛味の肉料理

例：豚肉のしょうが焼き

ご飯と相性バッチリな甘辛味の肉料理は食欲がわいて元気もです！魚料理でももちろんオッケー！これで主食・主菜を食べちゃいましょう！



炊きこみご飯やピラフでも

例：チキンライス(魚肉ソーセージ入り)

炊きこみご飯にピラフ、チャーハン、ドライカレー。そのままおいしいご飯をつけ合わせと一緒に「おにぎらず」にパッケージ！

帰宅後は？

ただいまーお腹すいた！



勉強のあとはお腹がすいて、つい食べすぎてしまいがち。家に帰ってから食べるポイントは？

足りない主食・主菜を食べるには

帰宅までに一食分の主食・主菜を食べていない時は、やわらかく作った雑炊などにお腹への負担が少なく、食べすぎもふせげ、眠りにつきやすくなります。具たくさんスープと「ごはんスティックストック」の組み合わせもオススメ。



不足しがちな副菜を食べるには

野菜や海藻が入った具たくさんスープや味噌汁などは不足しがちな副菜(野菜類の料理)を食べやすく、体が温まります。



明日も元気にスタート！

おやすみー



お菓子やデザートは

お菓子や甘いデザートは気分転換になりますがまずは主食・主菜・副菜をしっかりと食べてから。果物やヨーグルトなどの乳製品もオススメです。



保護者の方へ

もっと

ご飯と海苔をおいしく使うコツ！

ご飯と海苔を上手に使って、家族の毎日も元気にパワーアップ

ご飯が炊けたら



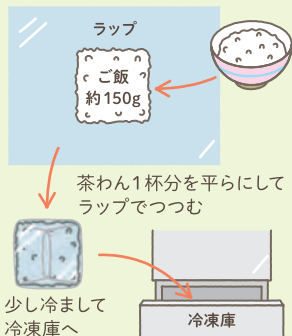
お釜の底からほり起こすようにふんわり混ぜる

ご飯が炊けて蒸らしが終わったら、すぐにご飯つぶをつぶさないように、お釜の底の方からしゃもじを入れ、ほり起こすようにふんわり混ぜます。ご飯をほぐすことで余分な水分がなくなり、ふっくらとしたおいしいご飯になります。

やってみよう！



ご飯の冷凍保存・解凍方法



ご飯の保存は冷凍がオススメ。ご飯が温かいうちに、ラップに茶わん1杯分のご飯をのせて平らにするのがコツ。ラップで包んだら、少し冷ましてから冷凍庫に入れます。食べる時はラップのまま、お皿のせて、電子レンジで加熱します。「ごはんスティックストック」や「おにぎらず」にも便利です。

海苔の選び方

なるほど！



海苔は性質のちがいで使い分けます。すぐに食べる時は「さっくりタイプ」、時間をおく時は「しっかりタイプ」がオススメです。

種類	かかく 価格の目安	せいしつ 性質	おすすめのお料理
さっくりタイプ	焼き海苔 全型10枚で 600円～	口あたりが軽く、ロドげがよい。すぐに食べるお料理に	ごはんスティックストック 手まきごはん 手まきずし バリバリ海苔おにぎり
しっかりタイプ	焼き海苔 全型10枚で 350円くらい	水分を含んでもくずれにくい。まきおきの料理などに	おにぎらず海苔まきずし しっとり海苔おにぎり 海苔弁当 ラーメン お鍋の具

※価格は目安であり、品質を保証するものではありません。

海苔の保存方法

海苔は湿気が苦手です。袋や容器から必要な枚数を取り出したら、すぐに空気に触れないように密封します。袋にあまった海苔は食べやすいサイズに切り、密閉できる容器に乾燥剤と一緒に置いて、常温保存がオススメ。食卓に置いておけば、海苔が古くなる前に使われます。

