

# 食育って何？

しょく

いく

なに



しょくいく なん  
食育って何だろう。  
いっしょ べんぎょう  
一緒に勉強してみよう。



しょく つう けんこう からだ  
食を通じて、健康な体をつくりましょう。



しょく つう ゆた こころ はぐく  
食を通じて、豊かな心を育みましょう。



しょく つう かんきょう やさ く きず  
食を通じて、環境に優しい暮らしを築きましょう。



# あさ た 朝ごはんを食べましょう

みな 皆さんは、あさ 朝ごはんを た 食べていますか。

わたし わたしの 体は、よる 夜、ねむ 眠っている とき 時も エネルギー を つか 使っています。

あさ 朝ごはんは、ね 寝ている 間 に 空っぽ になった 脳 に 栄養 を おく ぐる、からだ 体を 動かす エネルギー になる などの 働き があります。

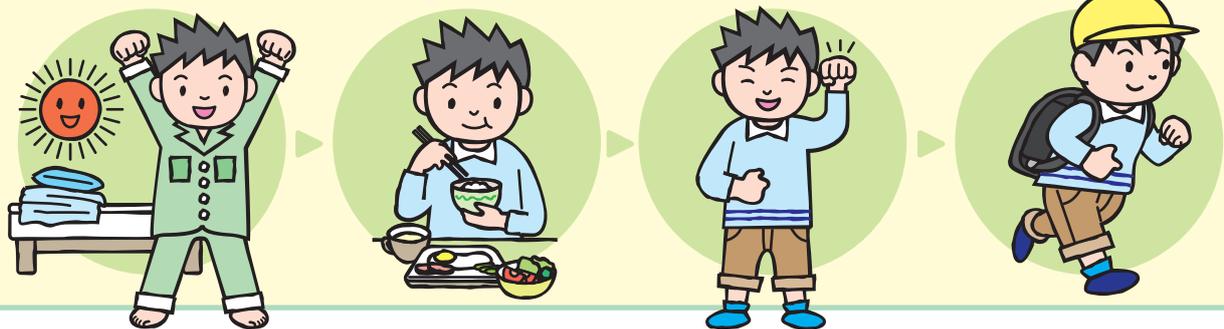
あさ 朝ごはんを た 食べる こと で、あいだ 寝ている 間 に 下がった 体温 が 上がり、からだ 体が 目覚め、めざ 勉強 や うんどう 運動 を する ための 元気が 沸いて きます。

## ◆ きちん と あさ た 朝ごはんを食べるには

あさ 朝ごはんを た 食べない 原因 の 中 には 「時間 がない」、「食欲 がない」と いった 理由 があります。

げんき 元気な 体は、まいにち 毎日の 睡眠・うんどう 運動・あさ 朝ごはんの せいかつ 生活リズム から つく 作られます。

まずは はやね 早寝・はやお 早起きの じゆかん 習慣 を つけ、あさ 朝ごはんを しっかり た 食べましょう。



### ★ チェック してみよう

きそくただ 規則正しい せいかつ 生活 を している か、か 書き だ 出して かくにん 確認 してみましよう。

お 起きる時間	あさ 朝ごはんを た 食べる時間	ゆう 夕ごはんを た 食べる時間	ね 寝る時間
じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分 ~ じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分 ~ じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分

### あさ 朝ごはんのお手伝いをしてみよう

あさ 朝は みんな いそが 忙しい ですね。

自分の 朝食 の 準備 を お手伝い してみましよう。

トマト を 洗う、レタス を ちぎると いった かんたん 簡単な こと から

はじ 始めて みては どう でしょう。

かぞく 家族 も きつ と 喜んで くれます よ。





# バランスのよい食事を心がけましょう

背が伸びたり、体重が増えたりと、小学生は、体が大きく成長する大事な時期。しっかりとした体をつくり、体がもつ本来のチカラをぐんぐん発揮させるためには、毎日の食事がとても大切です。朝・昼・夕の三度の食事をしっかりとるだけでなく、栄養バランスにも気をつけることができるといいですね。

## ★主食、主菜、副菜を上手に組み合わせよう

3つの働きをもつ食べものを上手に組み合わせると、バランスのよい食事になります。

**主食 (おもにエネルギーのもとになる)**

ごはん	パン	めん	さつまいも
油 (あぶら)	バター	じゃがいも	さとう

**主菜 (おもに体を作るもとになる)**

魚 (さかな)	たまご	肉 (にく)	ひじき	とうふ	チーズ
なっとう	ハム	牛乳 (ぎゅうにゅう)	ヨーグルト	みそ	大豆 (だいず)

**副菜 (おもに体の調子を整えるもとになる)**

みかん	りんご	たまねぎ	いちご	キャベツ	にら	レタス	ブロッコリー	きゅうり
キウイフルーツ	ほうれんそう	ピーマン	トマト	なす	だいこん	にんじん	ねぎ	かぼちゃ

## ★チェックしてみよう

昨日の給食を主食、主菜、副菜に分けてみよう。

主食	主菜	副菜

## ◆楽しいおやつ

食事と食事の間隔は、4～5時間が理想的です。食事の間にお腹がすいてしまうときには、軽めのおやつが有効です。おやつを食べ過ぎると、ごはんが食べられなくなってしまうので、注意してくださいね。

**おやつは一日 200キロカロリー以内を目安にしましょう**

アイスクリーム 小1個	板チョコ 約1/2枚
どらやき 1個	ポテトチップス 約1/2袋

習い事で夕食の時間が遅くなってしまいそうなときは、お菓子よりも、食事の代わりにもなるおにぎりや野菜スープなどで、上手に栄養をとるといいですよ。





# 食事時間を楽しみましょう

食事は、栄養バランスを考かんがえることも大だい事ですが、「だれと」、「どのように」食たべるかもとても大たい切せつなことです。

自じ分のことを大たい切せつに思おもってくれる人と、会かい話わをしながら食しょく事じをする時間じかんは、何なんだか楽たのしい気き持もちになりませんか。

みんなで食卓しょくたくを囲かこんで、「楽たのしく食たべる」ことは、豊ゆたかな心こころを育そだてる大たい切せつな時間じかんです。家族かぞくや友とも達だちと食しょく事じをする時間じかんを楽たのしみましょう。

## ◆食事マナー

楽たのしく食たべるためには、マナーを守まもって食たべることが大たい切せつです。

はしつかの使かたい方かた、茶ちやわんもの持かたち方かた、姿しせい勢せいなどなどに気きを付つけて、食しょく事じ時間じかんを楽たのしみましょう。

### やってはいけないはしの使つかい方かた

まよいばし



よせばし



さしばし



もちばし



はしわたし(ひろい)ばし



### 茶ちやわんもの持かたち方かた

ただただももかたかた  
正ただしい持もち方かた

お茶ちや碗わんの  
上うへと下したを持もつ。



わるわるももかたかたれれい  
悪わるい持もち方かたの例れい

上うへを4本の指ほんで  
つかむ。



人ひと差さし指ゆびで  
つかむ。



### 食しょく事じマナーを守まもっていますか

いただきます、  
ごちそうさま  
を言いう。

茶ちやわんや  
しるわんを  
ただただ正ただしく持もつ。



くちくちたたもの  
口に食たべ物ものを  
入いれたまま  
はなし  
話わをしない。

た  
食たべている  
とちゅう  
途とちゅう中せきで席せきを  
立たたない。



# ゆた しょくぶんか まな 豊かな食文化を学びましょう

四季があり、山や海の豊かな食材に恵まれた日本は、長い年月をかけて地域の伝統的な行事や作法と結びついた食文化を形成してきました。

私たちが住んでいる地域に古くから伝わる「郷土料理」と呼ばれる料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれています。

## あいちの郷土料理

・おこしもん(全域)



・味噌煮込みみうどん(全域)



・五平餅  
(西三河・東三河・奥三河)



・鬼まんじゅう(全域)



おわり  
尾張

おくみかわ  
奥三河

・きしめん(尾張)



にしみかわ  
西三河

ひがしみかわ  
東三河

・じょじょ切り(東三河)



・ひきずり(尾張・奥三河)



・いがまんじゅう(西三河)



・箱ずし(尾張・西三河)



## 醸造文化

愛知県では、県内各地で古くから、味噌や醤油、酢などを作る「醸造文化」が栄えてきました。

「醸造」とは、微生物の働きを利用して原料を発酵させ、アルコールや食品を作る技術をいいます。

今でも、知多地域や三河地域で、味噌や醤油、酢やみりんなどが盛んに作られています。



みそ

しょうゆ



# かんきょう やさ せいかつ めざ 環境に優しい生活を目指しましょう

皆さんは、毎日の食事を残さず食べていますか。  
 まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。  
 日本では、毎日国民1人あたり、お茶わん約1杯分の食べ物が捨てられています。  
 「もったいない」を合い言葉に、食品ロスを減らすよう心がけましょう。

## ◆捨てられた食べ物はどうなるでしょう



世界には、食べ物が足りなくて困っている人がたくさんいます。  
 好き嫌いをせず、  
食べ物を大切に食べ  
なくてはけませんね。



## ◆食べ物が食卓に届くまで

**生産者**

米や野菜、果物を育てる農業、  
牛や豚、にわとりなど家畜を  
育てる畜産業、魚や貝をとる  
漁業などがあります。



**市場**

全国各地から  
品物を集め、  
売り買いする  
ところです。

### お店

スーパーマーケットのほか、  
八百屋、魚屋、  
肉屋など  
いろいろな  
お店が  
あります。



**家庭**

家庭では、おうちの人  
が料理  
をしてくれて、おいしいご飯  
を食べることができます。

みんなで食卓を囲むと  
いっそうおいしく感じますね。

食べ物が届くまでにたくさんの  
人が関わっているね。

## 「賞味期限」と「消費期限」の違い

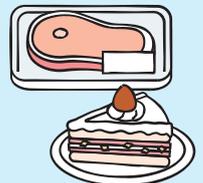
### 賞味 期限

品質が保たれ、おいしく  
食べられる期限。この期限が  
過ぎてもすぐに食べられ  
なくなるわけではありません。  
(例)カップめん、かんづめなど



### 消費 期限

安全に食べられる期限。  
いたみやすい商品につけ  
られます。  
(例)生肉、ケーキ、総菜など



## ◆地元でとれたものを選ぶ

自分の地域でとれたものを食べることを「地産地消」といいます。  
 地産地消は、食べ物を運ぶエネルギーが少なくて済み、環境に優しいですね。  
 また、旬の時期の食べ物は、栄養価が高いといわれています。



食べ物には、「旬(しゅん)」と呼ばれる時期があります。  
 「旬」とは、自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、  
 魚がたくさんとれる季節のことで、いちばんおいしくて栄養がたっぷりの時期といわれています。食べ物によって、「旬」の時期は異なります。

## ◆食べ物の「旬」いくつか知っていますか

**春**

いちご      ふき      あさり

**夏**

すいか      とうがん      うなぎ

**秋**

かき      ぎんなん      さつまいも

**冬**

みかん      ブロccoli      のり

ふつうの畑などで栽培した場合の収穫期。温室などで栽培した場合はこれ以外の季節にも収穫されます。

## ★チェックしてみよう

次の野菜の旬は「いつ」でしょうか。○を付けましょう。  
 またこの野菜を使った料理は何があるか、思いつくものを書きましょう。

①にんじん					②たまねぎ				
旬	春	夏	秋	冬	旬	春	夏	秋	冬
料理名					料理名				

## あいちの特産物

愛知県では、全国3位までに入る産出額(水産物は漁獲量)を誇る農林水産物がたくさんあります。

**農産物**

- ・キャベツ ・しそ
- ・いちじく など

**畜産物**

- ・名古屋コーチン
- ・うずらたまご

**水産物**

- ・くるまえび
- ・しらす など

★チェック欄の答え ①旬:冬 料理:ちくぜん煮、シチュー、サラダ等 ②旬:春 料理:カレー、肉じゃが等

# 食育って何？

朝ごはんを食べない、好き嫌いをする、食事を残すなど、毎日の食生活だけでも多くの問題がありますね。

このような、「食」を取り巻く様々な問題を解決するために重要な役割を果たすのが食育です。

この本で学んだことを、毎日の生活で少しずつ取り組むことができるといいですね。

## ぼく・わたしが今日からやること

### 行事食一覧

「行事食」とは、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことをいいます。

1月 お正月(おせち料理、雑煮)、七草(七草がゆ) 鏡開き(おしるこ)



7月 七夕(そうめん) 土用の丑の日(うなぎ)

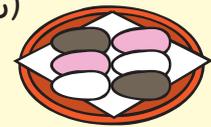


2月 節分(福豆、恵方巻、いわし)

8月 お盆(だんご、そうめんなど)

3月 ひな祭り(はまぐりの吸い物、ちらし寿司)、春の彼岸(ぼたもち)

9月 十五夜(だんご、里いも) 秋の彼岸(おはぎ)



4月 お花見(お花見団子、桜もち)



11月 七五三(千歳飴)



5月 端午の節句・子どもの日 (かしわ餅、ちまき)



12月 冬至(かぼちゃ) 大みそか(年越しそば)

愛知県農業水産局 農政部 食育消費流通課(2021年度発行)

〒460-8501 名古屋市中区三の丸3-1-2

食育に関する詳しい内容は「食育ネットあいち」を御覧ください。

<https://www.pref.aichi.jp/shokuiku/shokuikunet/>

