「自分で作ろう！だての食育ハンドブック」
目次

＜内　容＞

※　数字はページを表示

スポーツと栄養 ①	**運動と食事（肥満・消費エネルギー）** ②	**野菜・果物の働き（１日の摂取量）** ③
正しい手の洗い方 ④	**おやつのとりかた** ⑤	**旬の食べもの** ⑥
食育名人わくわくブック ⑦	**日本型食生活** ⑧	**学校給食の目標** ⑨
コンビニエンスストア・ファミリーレストランのかしこい利用のポイント ⑩	（小学生用）⑪ **なつやすみの食生活のポイント** （中学生用）⑪ **夏休みの食生活のポイント**	**めんえき力を高める食事** ⑫
ひみこのはがいーぜ ⑬	**まごわやさしい** ⑭	**風邪予防のポイント** ⑮
食事マナー ⑯	**朝ごはん** ⑰	**はし** ⑱

参考文献等

・食育ブック1　食育ブック2	少年写真新聞社
・たよりになるね！食育ブック3　食育ブック4	少年写真新聞社
・小・中学生のスポーツ栄養ガイド	女子栄養大学出版部
・たべものしんぶん	東山書房
・食生活学習教材	文部科学省
・学校給食の手引	福島県学校給食会
・給食だより工房	全国学校給食協会
・手洗い	SARAYA

見本のみ

＜作成委員＞

桑折町学校給食センター	栄養技師	伊　藤　俊　介
国見町給食センター	主任栄養技師	鈴　木　久美子
伊達市伊達学校給食センター	栄養教諭	佐　藤　惠　子
伊達市梁川学校給食センター	栄養教諭	伊　藤　美穂子
伊達市保原学校給食センター	主任栄養技師	三　浦　輝　美
伊達市保原学校給食センター	栄養技師	佐　原　裕　美

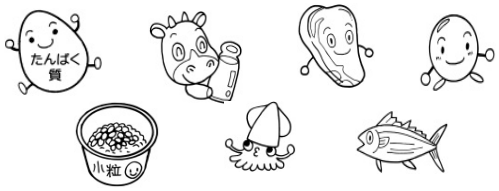
スポーツと栄養

名前

スポーツがうまくなるには、日ごろの練習が大切ですが、身長を伸ばしたり、ケガをしにくい体つくりや体力をつけるためには、食事の内容も大切です。食事もトレーニングの１つとして考えましょう。

①　筋肉の材料となる「タンパク質」骨の材料となる「カルシウム」をとろう！

＜タンパク質を多く含む食べ物＞
・肉類　・魚類　・大豆製品
・乳製品　・卵など
＜カルシウムを多く含む食べ物＞
・牛乳、乳製品　・小魚類
・大豆製品　・海藻類など

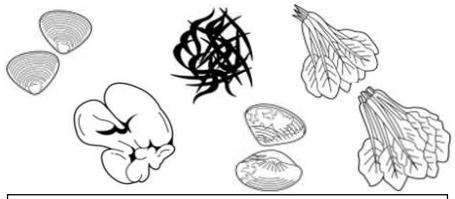


②　エネルギーの素になる「炭水化物」をとろう！

＜炭水化物を多く含む食べ物＞
・ごはん　・パン　・めん
・いも類など
※炭水化物をしっかりとらないと、筋肉の材料であるタンパク質からエネルギーを作ろうとするため、筋肉がつきにくくなります。

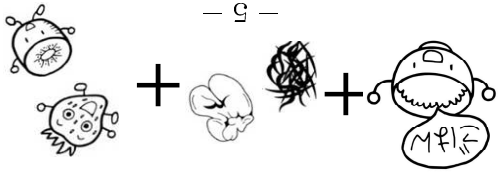
③　「鉄分」をしっかりとろう！

＜鉄分を多く含む食べ物＞
・レバー　・しじみ　あさり
・ひじき　・小松菜　・ほうれん草など
※鉄分は、汗と一緒に体の外に流れてしまうため、激しい運動をしている人はさらに貧血になりやすいです。



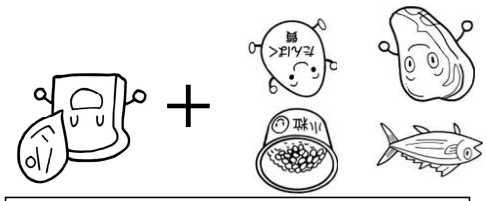
①　エネルギーの消費が激しいので「炭水化物」をとりましょう。

②　汗を大量にかくので「鉄分」をしっかりとりましょう。また鉄分の吸収をよくするため、一緒にビタミンCを多く含む食べ物（いも類、野菜、果物など）もとるとよいです。

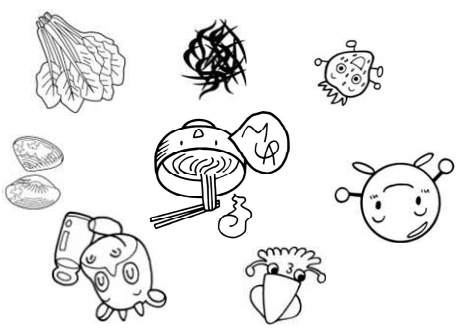


①　体を強く、大きくするため に「タンパク質」や「カルシウム」をとりましょう。

②　「タンパク質」が筋肉の材料として使われるように、「炭水化物」をとりましょう。

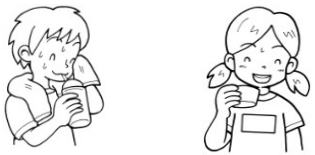


混合系スポーツを行っている人は、持久力系、瞬発系向けの栄養をバランスよくとる必要があります。



○水分のとりかた。

「のどがかわいた」と思った時点で脱水症状を起こしているといわれます。練習・試合の３０分前くらいにコップ１杯（２００ｍｌ）程度の水分をとりましょう。練習・試合中には、コップ１杯程度を１５分おきに、１時間に４回程度水分をとるのが望ましいです。



掲載の力

切る　やまおり　やまおり　切る　たにおり　やまおり　たにおり　やまおり

運動と食事

（肥満・消費エネルギー）

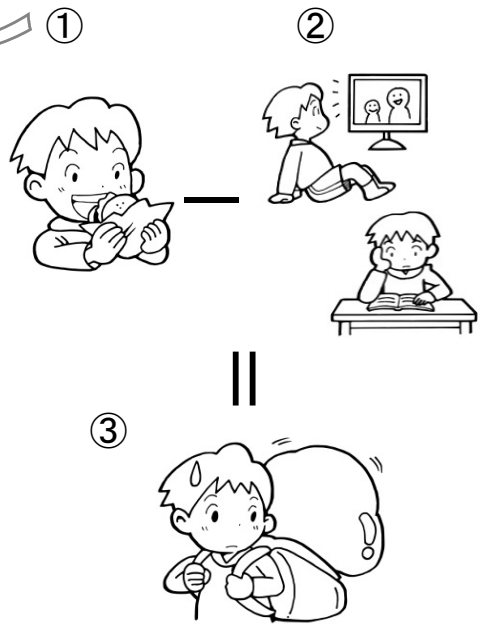
なぜ太るのか？

① 「食事からえられるエネルギー量」から

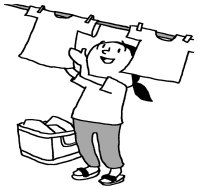
② 「生活で使われるエネルギー量」をひいて

③ 「残ったエネルギー量」が多い場合には、脂肪として体に蓄えられてしまいます（太ってしまう）。

名前



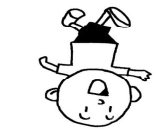
提案の文



洗濯
男：140kcal
女：109kcal

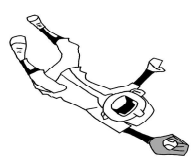
掃除
男：172kcal
女：134kcal

１時間の運動(家事)で消費されるカロリーは？単位はｋｃａｌ（キロカロリー）
※上段は男性の消費カロリー
下段は女性の消費カロリー



普通歩行
男：191kcal
女：148kcal

ウォーキング（陸上）
男：216kcal
女：168kcal

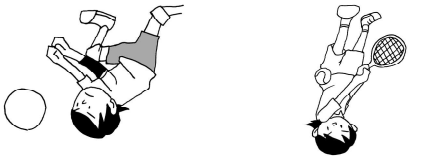


野球(ソフトボール)
男：223kcal
女：173kcal

自転車
男：229kcal
女：178kcal

ウォーキング（水中）
男：255kcal
女：198kcal

ラジオ体操
男：287kcal
女：223kcal



テニス・バドミントン・バレーボール
男：466kcal
女：346kcal

サッカー・バスケットボール
男：509kcal
女：396kcal

ジョギング
男：605kcal
女：470kcal

水泳(クロール)
男：1337kcal
女：1039kcal

よく食べるお菓子のカロリーは？

キャラメル
5g（1粒）22Kcal

ミルクチョコレート
10g 56Kcal

串団子 1本
約60g
118Kcal

シュークリーム
1コ 約60g
156Kcal

ショートケーキ
1コ 約150g
390Kcal

アイスクリーム
1コ 約155g
400Kcal

ポテトチップス 小袋
約40g 222Kcal

大福1個約100g 235Kcal

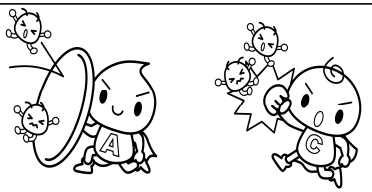
おやつを食べた時、その分を消費するのは、大変です。食べ過ぎには注意しましょう。

野菜・果物の働き

（１日の必要量）

野菜の働き　その１

　ビタミンＡ・Ｃが豊富で、かぜをひきにくくなります。



名前

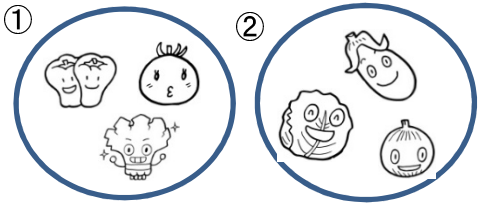
野菜の働き　その２

　食物繊維が豊富で、おなかの調子を整え、体の中のいらないもの（老廃物）を体の外にだします。

◎野菜は大きく、２種類にわけられます。

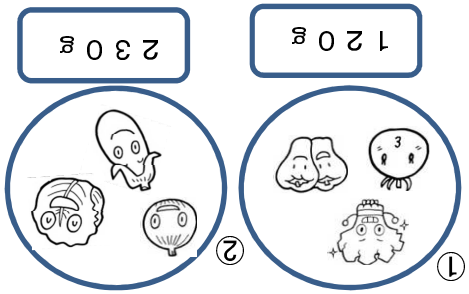
①色のこい野菜（緑黄色野菜）
トマト、ピーマン、ほうれん草等、切った時に中身が濃い色の野菜

②色の薄い野菜（淡色野菜）
なす、たまねぎ、キャベツ等
切った時に中身が薄い色の野菜



１日に必要な野菜の量は？

①色のこい野菜　１２０ｇ
（子どもは１００ｇ程度）
②色のうすい野菜　２３０ｇ
（子どもは２００ｇ程度）
２種類合わせて、３５０ｇ
（子どもは３００ｇ程度）

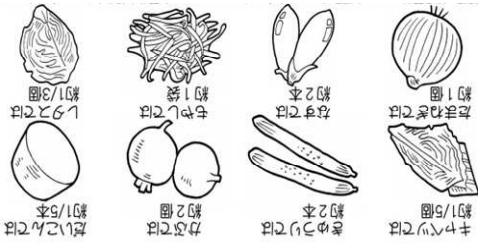


野菜の目安量

①色のこい野菜

100gをはかってみると…

②色のうすい野菜



果物の働き

ビタミン類	免疫力を高め、カゼ予防に効果的
カリウム	血圧を正常に保ちます
果糖	エネルギー源になります
ポリフェノール	生活習慣病を防いでくれます
有機酸	疲労回復に役立ちます
食物繊維	便秘や生活習慣病を予防します

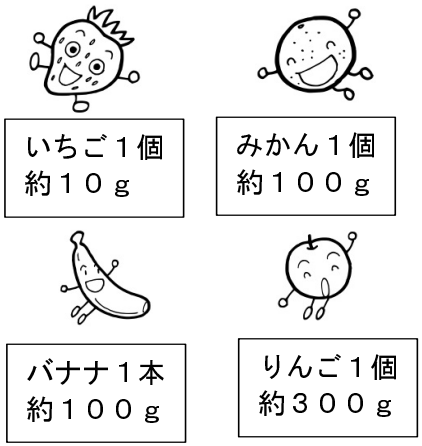
このように体に有用な成分がたくさん含まれているので、上手に利用したいものです。

朝の果物は「金」

これは、果物に豊富に含まれるブドウ糖や果糖などの糖質が脳や体のエネルギー源となり、活発に活動をはじめられるからです。朝食ぬきが習慣になっている人は、バナナやりんごなどいつでもよいので、果物を食べてみませんか？

果物１日に必要な量と目安量

◎果物は、１日に２００ｇ位を食べるとよいといわれています。



教師の会

正しい手の洗い方

①手を水でぬらす

②せっけんをつけて、
手のひらを洗う

③手のこうを洗う

④指の間を洗う

⑤指先を洗う

⑥親指と手首を洗う

⑦水でしっかりと
洗い流す

⑧せいけつなハンカチ
やタオルでふく

やまおり　たにおり　やまおり　たにおり　やまおり

きりとり　きりとり

掲示の例

おやつのとりかた

やまおり　たにお

③栄養のあるものを食べる

旬の食べもの

4月

さわら　ふき　キャベツ

5月

かつお　アスパラガス　たけのこ

6月

新じゃが　なつみかん　さくらんぼ

7月

かぼちゃ　トマト　きゅうり

9月

くり　なし　ぶどう

10月

さんま　りんご　さつまいも

11月

さといも　れんこん　ほうれんそう

12月

みかん　はくさい　だいこん

やまおり　きりとり　きりとり　やまおり

たにおり　やまおり　たにおり　やまお

見本のみ

食育名人わくわくブック

お家の人の虎の巻です。子どもに話をする時の参考にしてください。まずは、わくわくブックを作ります。

① 1・2・5・6の間の太線も切る。
② 太点線　をやまおりにする。
③ 細点線　をたにおりにする。

素敵な大人になるために、子どもたちに教えてださいね。

一口30回噛もう

よくかんで食べる体にいいことがたくさんあります。今だけではなく、生涯にわたって健康で生活することができるポイントです。

ひ…肥満防止
み…味覚の発達
こ…ことばの発音はっきり
の…脳の発達
は…歯の病気にかからない
が…がん予防
い…胃の働きを助ける
ぜ…全力投球できる

六五食べ

味付けされた料理と味付けされていないごはんを交互に口に運ぶことで、薄味と濃い味の間をいったりきたりするように味わっていく食べ方です。

交互食べは、子どもたちの味覚を豊かにします。食べ方の遅い子は、まわりの大人が15～20分くらいで食べ終わるような食べ方を、子どもに真似させることでクリアできます。親子のふれあいの場にもなりますよ。

正しい姿勢で食べよう

背すじをまっすぐに伸ばして食べること で、胃（お腹）が圧迫されず、食べ物の消化がよくなります。

正しい箸の持ち方

① えんぴつのように箸を1本持つ。
② もう1本の箸を親指のつけ根と薬指の先ではさむ。
③ 食べ物をはさむ時、
親指・人差し指・中
指で上の箸を動かします。

私たちは、食事の道具として箸を使います。今使っている箸は奈良時代から使われるようになり、1200年以上の歴史を持っています。子供たちに、正しい持ち方を伝えてくださいね。

子どもたちに手伝いをさせよう。

食器を並べたり、料理を盛りつけたり、運んだり、食べた食器を片づけたりなど、できることから手伝いをさせましょう。食事作りにも参加させましょう。親子で一緒に食卓の準備をしたり、料理を作ったりすることは、最高のコミュニケーションになります。ほめながら、どんどんやってもらうのがコツです。失敗しても怒らないことがポイントです。

感謝して食べよう。

私たちは、米、野菜、肉、魚みんな生きていたものの命をいただいています。また、料理を作る人、働いてお金を稼いでくれる人、食べ物を育ててくれる人など、多くの人の努力によって支えられています。家族そろって食事をし、話題にしてください。

食中毒を予防しよう。

「料理の前には手を洗う」ことが大切です。なぜ、手を洗うのでしょうか。見た目汚れていなくても、食中毒菌は自然の中のいろいろなところにいます。人間の皮膚や口、手や指、けがをした傷口にも菌はいます。この菌が食べ物にくっつくと、**増えて食中毒を引き起こす毒素を発生させます。**料理をする前に手指をしっかり洗うことがとても大切です。

複製禁止

配膳を身につけよう

主食のごはんを左、汁物を右に置きます。これは一汁一菜や一汁三菜など、古くから食べ継がれてきた和食の配ぜんの基本で、ごはん茶わんを左側においた方がスムーズに食事をすすめることができるからです。

8

日本型食生活

日本型食生活とは、日本人が食べている食事内容が、栄養的にたんぱく質、脂肪、炭水化物のバランスが良いということで世界的に認められた食べ方です。

四方を海に囲まれた平地の少ない島国に住む日本人は米、麦、魚、海藻、豆、山菜等を加工して食べてきました。まずは、わくわくブックを作ります。

① 1・2・5・6の間の太線も切る。
② 太点線　をやまおりにする。
③ 細点線　をたにおりにする。

素敵な大人になるために、
子どもたちに教えてください

1

日本で育つ食べ物を食べよう！

日本は南北に長く、北海道が一番北にあります。ヨーロッパの国は日本よりもっと北にあります。　日本は昔、鎖国をやめ、栄養のお手本をドイツとしました。その後、ヨーロッパやアメリカ風の食事をするべきとされました。しかし、北海道よりも北の寒い国の食文化が、日本人の体に合うのかということを考え、日本で育つ食べ物を食べて生活するのが、日本人として健康を維持できるものであると考えられます。

2

食器の持ち方

親指をお椀のふちにかけ、他の指はそろえてお椀にのの底（糸底）にあてます。

6

魚をきれいに食べる

魚には骨があります。骨を上手に外して食べましょう。

魚の骨に沿って頭のほうから尾へ向けて頭と骨を外して端に置きます。裏側はひっくり返して食べないように注意！！

身はきれいに食べ、骨などの残りは端によせておきます。

6

ばっかり食べに注意

和食主食のごはんを中心に、いろいろな副菜物を交互に食べることによって、口の中で良く味わうことができます。ごはん、おかず、汁物、ごはん、おかず、ごはん、汁物とバランスよくしましょう。

5

干物を食べよう

日本には、昔からいろいろな干物があります。干したい魚、高野豆腐、湯葉、切干だいこん、いもがら、かんぴょう、ふ、昆布、ひじき、かつお節、豆類（大豆、いんげん類）など。

これら干物には、日本の昔からの知恵がぎっしりです。良い「出し」がでるだけでなく、いつでも使えることも便利です。

干物は、太陽の下に干して作られますが、太陽の光にあたって、元よりも甘くおいしくなります。そして、栄養（ビタミン）も増えるんです。

4

みそ汁を飲もう

「味噌汁は朝の毒消し」と言われています。朝ごはんの味噌汁はとっても体に良いので、みそ汁を飲めば、眠い朝も体が目を覚まします。季節の野菜や海藻、豆製品も入れましょう。

味噌（大豆製品）とお米の組み合わせは不足している栄養を補い合って、バランスが良くなります。又、味噌汁は　水分補給として、ミネラルやビタミンの供給源にもなります。

3

無断転載禁止

学校給食の目標

ご入学おめでとうございます。
これから学力、体力、食育力の向上を目指して、がんばっていきましょう。
学校給食には7つの目標があります

まずは、学校給食の目標ブックを作ります。
① 1･2･5･6　の間の太線を切る。
② 太点線　をやまおりにする。
③ 細点線　をたにおりにする。

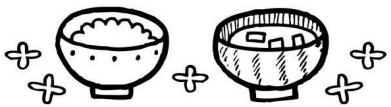
名前

①

適切な栄養摂取による健康保持増進を図ること。

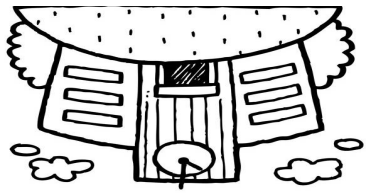
②

日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。



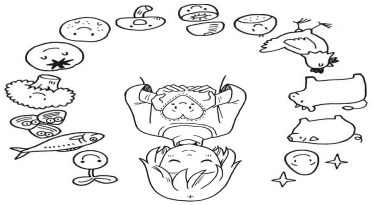
③

学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。



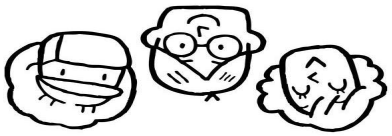
④

食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。



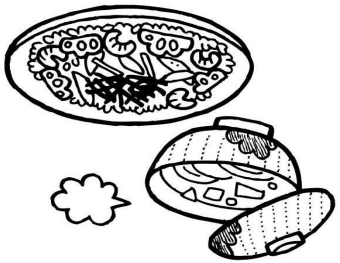
⑤

食生活が食に関する人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んじる態度を養うこと。



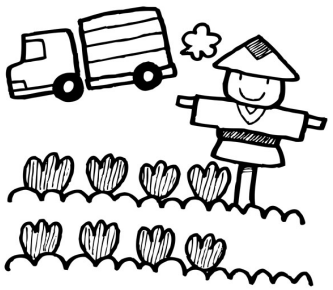
⑥

我が国や各地域のすぐれた伝統的な食文化についての理解を深めること。



⑦

食糧の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



見本

コンビニエンスストアの利用のポイント（その1）
＜栄養バランスを考えよう＞

食事になるものを選ぶときは弁当などいっけんいろいろなものが入っているものでも、3つの食品群などにあてはめると、野菜などの緑のグループの食品群が不足していることがあります。

不足しているグループのおかずを追加したり、1日のうちのほかの食事のときに調整するなど工夫をしてみましょう。

コンビニエンスストアの利用のポイント（その2）
＜成分表示をチェックしよう＞

成分表示でエネルギー量や脂質、塩分食品添加物（保存料や着色料など）などをチェックしましょう。

多すぎるものは、できるだけさけるようにしましょう。

コンビニエンスストアの利用のポイント（その3）
＜おやつは、成長に必要なたんぱく質・カルシウム・ビタミンがおぎなえるものをえらぼう＞

おやつになるものを選ぶときは

① 高エネルギー量、高脂質、高塩分などのものはできるだけさけましょう。

② 賞味期限・消費期限を確認しましょう。

③ 原材料名や食品添加物（保存料や着色料など）などをチェックしましょう。

私たちの食生活は
とても豊かになりました。

いつでも　どこでも
数えきれないくらいの食べ物が
あふれています。

それはすばらしいことなのですが
そのよさを活用できずにいる人も
少なくありません。

かしこい利用の方法を
みつけてみましょう。

好き嫌いしないでね。

外食するときは、なるべく定食風のものをえらび、主食・主菜・副菜をそろえましょう。

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがととれるようになります。

ファミリーレストランの利用のポイント（その4）
＜主食・主菜・副菜をそろえる＞

コンビニエンスストア
ファミリーレストランの
かしこい利用のポイント

名前

ファミリーレストランの利用のポイント（その5）
＜家庭の食事をくふうしよう＞

たとえばこんな外食をしたときは

○ 肉類やあげものなどのあぶらが多いものを食べた

○ やさいをとらなかった　または、やさいが少なかった

⇒家庭で…ブラスしましょう

① やさい（とくに緑黄色やさい）をおぎなう

② いろいろな食品をおぎなう

休日の昼食 ○○だけ??

学校が休みになると、生活リズムがくずれたり、食事がおろそかになってしまいがちです。特に夏休みなどの長期休暇は、そうめんやおにぎりなど主食ばかりの料理に偏りがちです。肉・魚介・卵などの主菜になるものや、野菜・果物などを追加するようにしましょう。

めんだけ　菓子パンだけ　おにぎりだけ

見本

なつやすみの食生活のポイント（小学生用）

なまえ

提案の部

しょく よくモリモリ元気な子

じ かんをきめて1日3食

の むむら牛乳1日2本

は はらとおやつは食べないで

つ めたいものはほどほどに

な んでも食べて夏バテ知らず

す きまらしき（こんだて）良眠しだう

み どりの仲間（なかま）をウンコリと

夏休みの
食生活のポイント
（中学生用）

氏名

ポイント　1

＜水分をとろう＞

　夏は汗をたくさんかくので、より多くの水分をとる必要があります。
　水分をとる時は、甘いジュースやコーラなどの清涼飲料水をなるべくひかえ、糖分のふくまれていない麦茶かカルシウムを多く含む牛乳をのむようにしましょう。

ポイント　2

＜休養（すいみん）・運動・食事＞

　暑い夏をのりきるために
十分な休養（睡眠）、適度な運動
規則正しい食生活を心がけましょう。

　暑いからといって冷房がきいた部屋ばかりにいると、おなかが冷えて胃腸の働きが悪くなったり、太りすぎの原因になったりします。

ポイント　3

＜1日3食きちんと食べよう＞

　1日3食きちんと食べましょう。
　特に朝食は1日のエネルギーのもとです。必ずしっかり食べましょう。
　ごはんだけ、ふりかけごはんだけ、パンだけ、そうめんやカップめんだけの簡単な主食中心の食事にならないように注意しましょう。
　また、スタミナ不足にならないようにたんぱく質、ビタミン類もわすれずにとりましょう。

ポイント　4

＜夏やさいをたっぷり食べましょう＞

　汗といっしょにビタミンの仲間が体の外に出てしまいます。
　ビタミンの仲間が足りなくなると、食欲もなくなり、疲れやすくなってしまいます。
　太陽をいっぱいにあびて育った夏の野菜には、ビタミン類がいっぱいです。特に、色のこい野菜（緑黄色野菜）をたくさん食べましょう。

ポイント　5

＜冷たいものばかりにならないように＞

　冷たいものの飲みすぎや食べすぎは、おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。ほどほどにしましょう。

ポイント　6

＜食中毒に気をつけよう＞

　食中毒をおこす細菌が元気になるのは主に夏です。
　生ものはなるべく食べないようにし、冷蔵庫に入れてもあるからといって安心しないようにしましょう。

夏は

高温多湿なので
からだの機能が
約10％も低下します。
食欲もおちてきます。
暑さに負けないためにも

ポイント　1～6を守り

規則正しい生活が
できるように
心がけましょう。

見本

記入例

めんえき力を高める食事のポイント　その1

あさごはんを食べよう

あさごはんを食べると体温が上がり
血のながれもよくなり
めんえき力が高まります

めんえき力を高める食事のポイント　その2

すきまらいんないで！
バランスのよい食事にしよう

かたよった食事をしていると
栄養のバランスがみだれ
めんえき力に大切な栄養が不足して
めんえき力がおちてきます

めんえき力を高める食事のポイント　その3

生食・主菜・副菜・そろえて食事全体のバランスをよくしよう

○　ごはん・パン・めんなどの主食は
　体を温めてくれます。
○　主菜の材料となるさかな・にく・たまご・だいず製品は、めんえきをいぼうそのもとを作るたんぱく質が多くふくまれています。
○　副菜の材料となる野菜・いもるいなどには、β-カロテン、ビタミンC・Eが多くふくまれていて、めんえきアップにつながります。
　また海そう類は、ビタミン・ミネラル・食物せんいなどが多く、めんえきアップに役立ちます。

めんえき力を高める食事のポイント　その4

野菜やくだもの・いも類を食べよう

カロテンやビタミンC・E、食物せんいなどが多くふくまれている野菜やくだもの・いもるいは、めんえきアップにつながります
くだものにふくまれているペクチンは、悪いふんしつをとりすぐついて、体の中から体の外へ出してくれる働きがあります

めんえき力を高める食事のポイント　その5

はっこう食品を食べよう

みそ、なっとう、ぬかづけのつけもの
ヨーグルト、チーズ、塩こうじ、あまさけなどのはっこう食品は、おなかの調子を整え、めんえき力を高めてくれます
わるい菌などをおさえて、よい菌をふやしてくれます
元気になるためのパワーを出してくれます

めんえき力を高める食事

なまえ

めんえき力って、なあに？

めんえき力とは・・・
体の中に入ったびょうきのもとや体の中にできてしまったびょうきのもとから、体を守ってくれる力のことをいいます。
めんえき力が・・・
じゅうぶんにはたらいていると
びょうきにかかりにくく
びょうきになっても
早くけんこうにもどれるように
力をかしてくれます。

めんえき力を高めるための生活のポイント

① 生活のしゅうかんをみなおそう
- ○ バランスのよい食生活をしよう
- ○ うんどうをしよう
- ○ すいみんを十分にとろう

② めんえき力を高める食事をとろう
③ 体温を下げないようにしよう
④ おなかの調子をととのえよう
⑤ ストレスをためない
⑥ よくわらおう

模範のお

脳の発達によい

の

4

たにおり

やまおり

3

こ

言葉がはっきり話せる

歯の病気予防

は

5

たにおり

きりとり

2

み

みかくの発達によい

がん予防

が

6

やまおり

きりとり

1

頭文字をあわせて覚えよう。
「ひみこのはがいーぜ」

ひ

肥満予防（太りにくくなる）

いちょうの働きを上くする

い一

7

たにおり

やまおり

8

よくかむことで、
いい事たくさん！！

ぜ

全力投球できる

なまえ

授業のみ

1

「まごわやさしい」
頭文字を合わせて覚えましょう。

みなさんにぜひ、
食べてほしい食品です。

なまえ

きりとり

2

ま

まめ・まめせいひん

やまおり

3

ご

ごま

たにおり

4

わかめ

わ

きりとり

5

やさい

や

たにおり

6

さかな

さ

やまおり

7

しいたけ（きのこ）

し

たにおり

8

い

いも

しっかり、食べよう！

やまおり

見本

なまえ

風邪予防のポイント！

これからは、風邪がはやりやすくなります。

やまおり

うがい

こまめにうがいをする。

たにおり

手洗い

外から帰ったら必ず手洗いをす

きりとり

睡眠

十分な睡眠をとる。

やまおり

栄養

1日3食きちんと食べる。

きりとり

体力

運動して体力をつける。

たにおり

換気

適度に換気する。

やまおり

ひとごみ

人ごみの多い場所をさける。

---

1 2 3 4 5 6 7 8

食事マナー

1

きちんと座って食べていますか？

- ☞ 背中はまっすぐかな？
- ☞ ひじをついていないかな？
- ☞ 足はそろえて床についているかな？

①姿勢を正そう

なまえ

やまおり

茶わんと汁わんの持ち方

2

親指をわんのふちにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。

②食器をきちんと持とう

たにおり

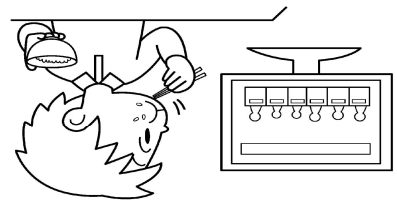
3

③他人の迷惑にならないようにしよう

やまおり

食べ過ぎたり……

4



✕テレビを見ながら

✕本や雑誌を読みながら

×ながら食べ

たにおり

姿勢が悪くなったり…

5

✕ゲームをしながら

✕メールをしながら

×ながら食べ

きりとり

6

お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。

残さず食べよう

ごはん1粒まで

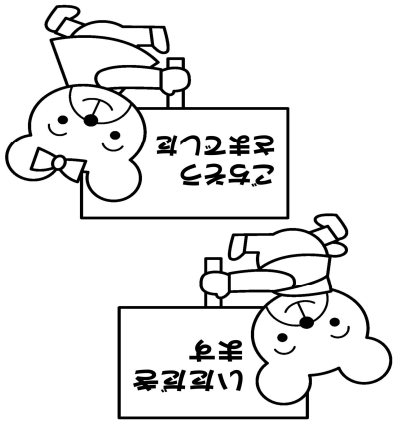
おれい　きうおしまい

感謝の気持ちを忘れずに

たにおり

やまおり

7



食事の基本あいさつをしよう

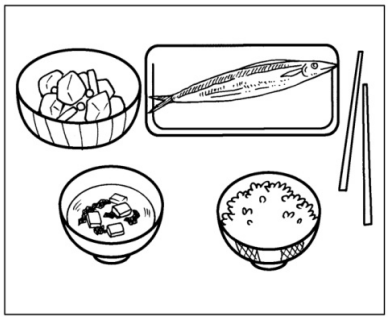
ありがとうの心を込めて

きりとり

8

Q. クイズに挑戦！

マナークイズ



上の配ぜんで間違っているものを３つあげましょう

答え　1）はしのおき方　2）ごはんと汁物の位置が逆　3）魚の向きが逆

やまおり

たにおり

見本

「朝ごはん」

自分はどう？

なまえ

朝ごはんが必要！

毎日元気に過ごすには…

4

朝ごはん食べてこない…

朝から へろおくん

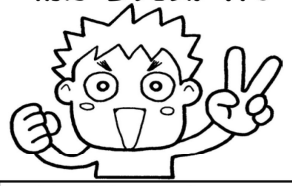
ふりかえると
- 寝坊ばかり
- 朝ごはんぬき
- 便秘　・夜食を食べる
- 夜遅くまで起きている

さて、どっちですか？

3

朝ごはん食べてきた！

朝から 元気くん

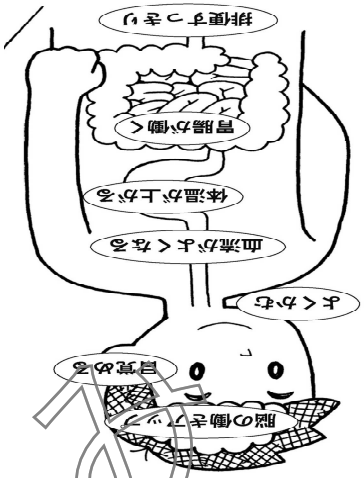


ふりかえると
- 朝は早めに起きる
- 朝ごはんはしっかり食べる
- トイレですっきり！

または・・・・

2

食べるとどうなる…？



5

給食はどうだろう？

6

栄養バランスがばっちり！

和食の場合

7

意外と簡単！

さあ、
自分で作ってみよう！

洋食の場合

8

福家の方

はし

なまえ

1

きりとり

2

はしの持ち方レッスン！

やまおり

たにおり

①

えんぴつを持つように、
まず1本を持つ。

3

やまおり

②

点線の部分に
もう1本を入れる。

4

③

上手に持てたら、
上のはしだけ
動かしてみよう！

5

きりとり

はしの使い方、
これはダメ！

やまおり

たにおり

6

はしの使い方、
これはダメ！

たにおり

7

力リばし左使ラ前に

みなさんは、日頃わりばしを使っていますか？　スーパーやコンビニなどで何気なくもらうわりばしは、通常1回使うとごみになります。もし、みなさんが一生の間に使うわりばしの数を足していくと…、途方もない数になるのではないでしょうか？
使い捨ての習慣をなくすためには、なるべくわりばしを使わないようにしましょう。

「いりません」と言ってみよう！

やまおり

8

食事の基本は、「はしが正しく使える」こと

はし使いをマスターしよう

掲示の為

ハンドブック活用例

給食５分間指導案

６月

1　題材名　丈夫な歯と骨

2　題材設定の理由

現代の子どもたちは、柔らかい食べ物を好む傾向にある。卑弥呼の時代は１食に約4000回噛んで食べていたと言われているが、現代では約６００回程度しか噛んでいないというデータがある。よく噛む事は、脳やあご・歯の発達に影響するだけでなく、食べ物の消化吸収や生活習慣病の予防にも繋がるため、よく噛んで食べることの大切さを知らせたいとと考え本題を設定した。

3　ねらい

・噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べる習慣を身に付けさせる。

4　展開

	学習活動・内容	時間	指導上の留意点（※評価）	資料
導入	1　学習課題を把握する。 よくかんで食べる習慣を身に付けよう。	１分	○　１口で何回位噛んで食べているか問いかけながら、学習課題へつなげる。	
展開	2　実際に、御飯を一口食べ何回くらい噛んでいるか数える。 3　一口３０回噛むと良いことを知る。 4　実際に御飯を３０回噛んで食べてみる。	３分	○　回数を知らせず、自由に食べさせる。 ○　一口３０回位噛むとよいことを知らせる。 ・卑弥呼のはがいーぜ ひ・・・肥満予防 み・・・味覚の発達 こ・・・言葉がはっきり の・・・脳の発達 は・・・歯の病気予防 が・・・がん予防 いー・・胃腸の働きを良くする ぜ・・・全力投球できる ○　よく噛むと、味がよく分かること等を知らせる。 ・ごはんが甘く感じる	御飯 「卑弥呼の歯がいーぜ」
まとめ	5　よく噛むと体に良いことを知る。	１分	○　ひみこのはがいーぜを強調して知らせ、よく噛むことは体に良いことを確認する。 ※　よく噛んで食べることが体に良いことが理解できたか。	

自分で作ろう！だての食育

転載のみ

6月

☆行事食☆

行事：歯の衛生週間

献立名

かみかみメニュー

金平ごぼう

献立の由来

金平の語源は、江戸時代に坂田金時（金太郎のこと）の息子、坂田金平に由来します。金時は実在したという記録がありますが、金平は江戸時代の浄瑠璃の中で作られた架空の人物で怪力によって化け物を次々と退治する豪傑の金平にちなんで、滋養たっぷりのごぼう料理をたくさん食べていたところから金平ごぼうとなったそうです。

また、よく噛む食材としてするめ、煮干し小魚、れんこん、たけのこ、ほうれん草、りんご、なし、干しいも、大豆、切干大根、ごま、落花生等があり、すすんで食べて欲しい食材です。

なお、よく噛むことは、肥満予防、味覚の発達、言葉がはっきり話せる、脳の発達、歯の病気予防、癌予防、胃腸の働きを助ける、全力投球できる、の頭文字をとって、「ひみこのはがいーぜ」と覚えましょう。

掲示用

食べ物クイズ

（１）よくかむとどんないいことがあるでしょう。

①　肥満予防　　②消化が悪くなる　③歯の病気になる

（２）卑弥呼の時代には１回の食事で何回位かんでいたでしょう。

①　１０００回　②２０００回　③４０００回

答え　（１）①肥満予防　（２）③４０００回

☆旬の食べ物と栄養☆

６月

旬の食べ物

さくらんぼ

・桜桃とも呼ばれます。
・旬は、６月でバラ科のミザクラの果実の事を言います。
・早生種・・シャボレー
・中生種・・高砂、佐藤錦、水門
・晩生種・・ナポレオン、アメリカンチェリー
・生産量・・山形県（７０％）

栄養

さくらんぼには、カリウムという成分が多く含まれているため、高血圧予防に効果があります。また、鉄分やカロテンも多く含まれるため、貧血の予防にも効果があります。アメリカンチェリーには、歯垢の形成を阻害する働きもあります。

試食のみ

旬の食べ物

新じゃが

・旬は５月・６月　ナス科の植物
・加熱調理の他にもデンプンとしても多く活用される。
・じゃがいもはジャワのジャカルタから伝播したことが由来となっている。
・品種は、男爵、メークイン、きたあかり、とうや、ワセシロ、トヨシロ、ホッカイカゴネ等がある。

栄養

主成分はデンプンで、ビタミンＣ、ビタミンＢ２、カリウム、リン、鉄が豊富です。特にビタミンＣは熱に強く、中２個で１日分の摂取量がまかなえます。また、じゃがいもはカリウムの王様と言われるほどで、塩分の過剰摂取を防ぐ働きがあります。

6月

☆　掲示物　☆

むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生涯使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けない

よくかんで食べる

食事の後はしっかり歯みがきをする

かむことの効果

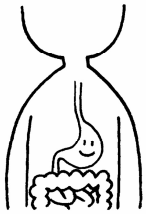
◇肥満予防

よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ

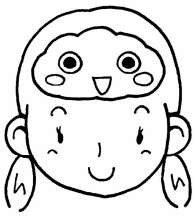
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

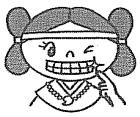
◇脳を活発にして、記憶力をアップ



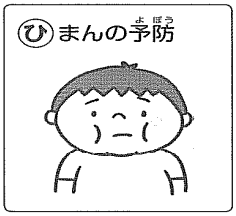
しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

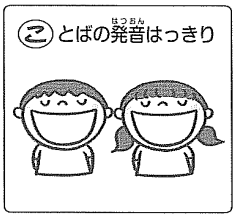
掲示物

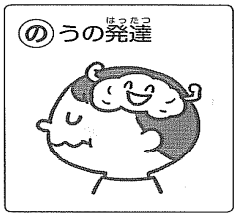
ひ・み・こ・の・は・が・い～ぜ!

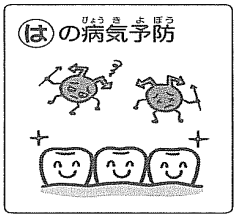


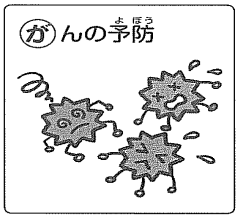
よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります!

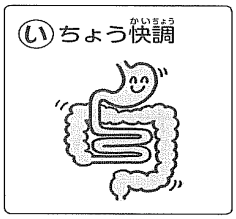












出典　少年写真新聞社2006　たよりになるね！食育ブック①食と健康編
食育フォーラム2012　6月号