

食生活学習教材（小学校高学年用）

食生活を考えよう

— 体も心も元気な毎日のために —



はじめに

この本は、みなさんに毎日の食生活を考えてもらうために作られました。毎日、どんな食生活をするか、どんな食事をするかは、わたしたちの体と心の元気さに深いつながりがあります。

朝ごはんはどのようにとればよいのでしょうか。

食事をとるときには、どういうことに気をつけたらよいのでしょうか。

お米をはじめ、地域の産物を生かした料理、昔から地域に伝わる料理には、どんな特徴やよさがあるのでしょうか。

毎日の食生活で何が大切なのかを、自分で考え実行する力をつけるために、この本を学校での学習に、家族との話し合いに活用してください。

もくじ

● 1日のスタートは朝ごはんから

- あなたは、朝ごはんを食べていますか1
- 朝ごはんはなぜ大切なのでしょう2
- 朝ごはんはどのようにとればよいのでしょうか4
- 休日に、自分で朝ごはんを作ってみましょう6

● どんな食べ方がいいのかな

- バイキング給食にチャレンジしましょう8
- 1食分の食事について考えましょう（給食に学ぶ主食・主菜・副菜）10
- 「主食・主菜・副菜」がそろっていますか12
- おやつ（間食）をとりすぎていませんか14
- おやつ（間食）をとるならどうしますか16

● 地域に伝わる料理を大切にしよう

- 地域の産物と郷土料理を調べてみましょう18
- みんなで行事食を楽しみましょう20
- 昔から食べてきた食品を大切にしましょう22

● 食生活チェックカード24

1日のスタートは朝ごはんから

あなたは、朝ごはんを食べていますか



あなたはどれですか？ ○をつけましょう

Q1 朝ごはんを	<ul style="list-style-type: none">・ 毎日食べる・ 食べる日の方が多い・ 食べない日の方が多い・ 食べない
Q2 食べるときは	<ul style="list-style-type: none">・ 残さずに食べる・ 少しだけ食べる・ 飲み物だけ飲む
Q3 食べない理由は	<ul style="list-style-type: none">・ 早く起きられない・ 食欲<small>しょうよく</small>がない・ 太りたくない・ その他 ()

あなたは、どれだけできていますか？

朝

- 早起きする
- すっきり目がさめる
- 朝ごはんを
しっかり食べる
- 排便はいをする



学校で

- 頭がすっきりとして勉強することができる
- 元気に仲よく遊ぶ
- 給食をおいしく食べる

夜

- 夕ごはんをおいしく食べる
- 夜食はあまりとらない
- 夜は早目にねる

家で

- 外で元気に遊ぶ
- 進んでお手伝いをする
- 勉強したり、本を読んだりする



1日のスタートは朝ごはんから

朝ごはんはなぜ大切

「早く起きなさい」こんな声で起きる人はいませんか。朝ごはんをしっかりと食べることは、1日を気持ちよくスタートできるとともに、勉強や運動に自分の力を思い切り発揮することにつながります。朝ごはんについて話し合ってみましょう。

朝ごはんをしっかりと食べると……



頭がすっきりとさえます



朝のうちに排便ができ、
気持ちよく登校できます



眠っている間に下がった
体温がもどり、元気に動
けます

- 朝ごはんを食べると、学校での生活にどんなよいことがあるでしょうか。あなたが考えてみたことを書いてみましょう。

なのでしょうか

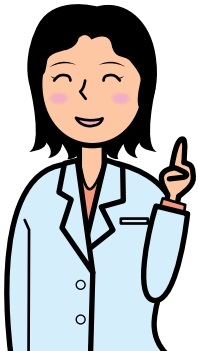


朝ごはんをおいしく食べるためのわたしのくふう

どんなことに気をつけますか

夜、何時にねますか	(時 分) ()
朝、何時に起きますか	(時 分) ()
朝起きてから朝ごはんまでの時間はどのくらいですか	(分) ()
朝ごはんを食べる時間はどのくらいですか	(分) ()
家を出るのは何時ですか	(時 分) ()

アドバイス



朝ごはんを
まったく
食べない人へ

- 前の日の夜おそくに、何か食べていませんか。
- 夜ふかしせずに、早くねましたか。
- 朝は早めに起きていますか。
- ゆとりをもって顔を洗ったり、着がえをしていますか。

少ししか食べ
られない人へ

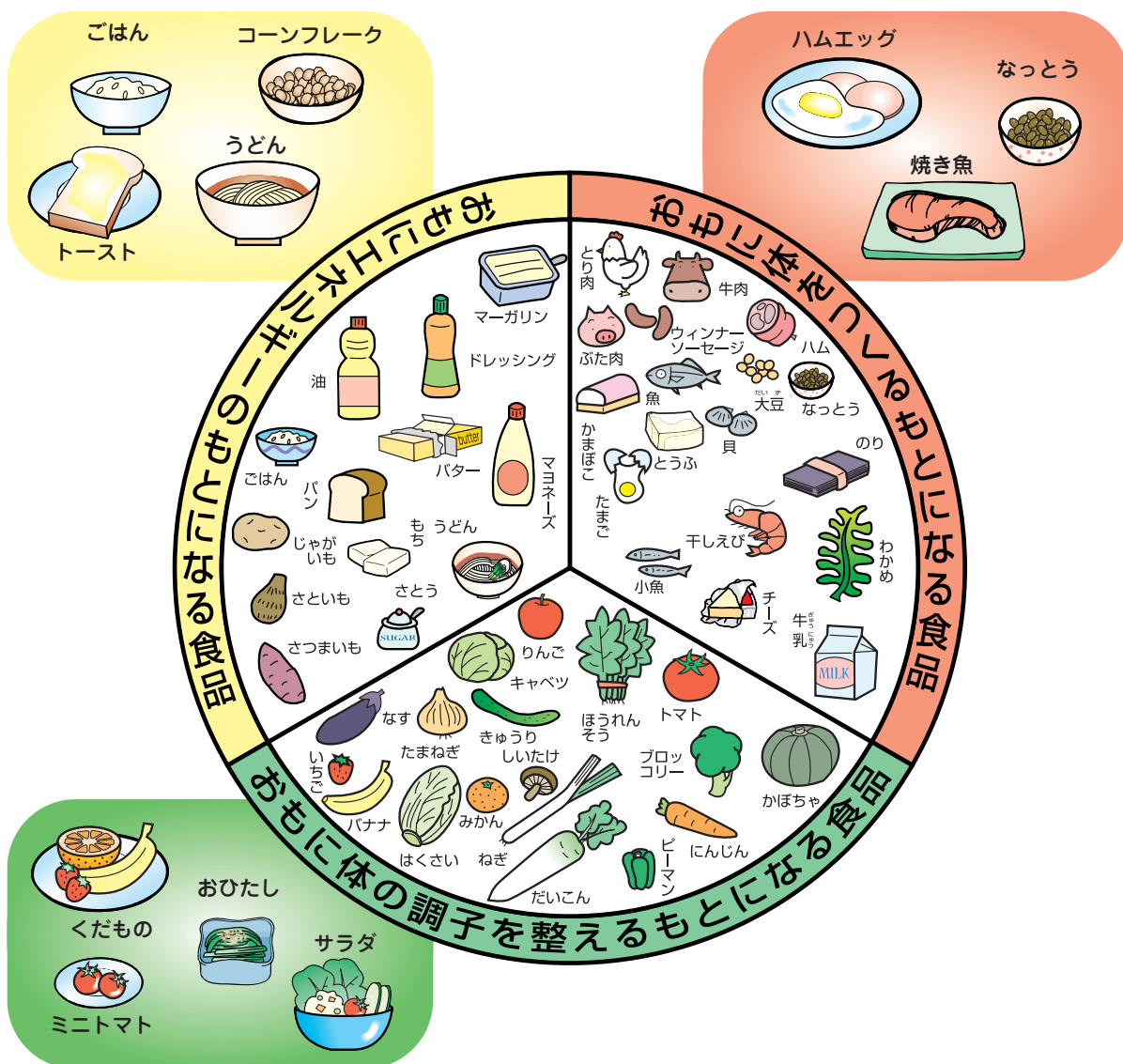
- 前の日の夕ごはんや夜食をとりすぎていませんか。
- 朝起きて、体を動かしていますか。たとえば、
 - ・新聞をとりに行く
 - ・布団をたたむ
 - ・食器を並べるなど、お手伝いをするのもいいですね。
- 朝起きてからごはんを食べるまで、じゅうぶんに時間をとっていますか。

1日のスタートは朝ごはんから

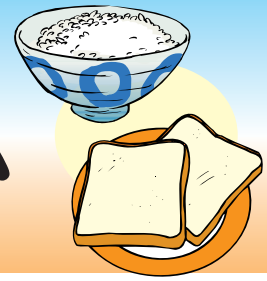
朝ごはんはどのようにとれ

3つのグループをそろえましょう

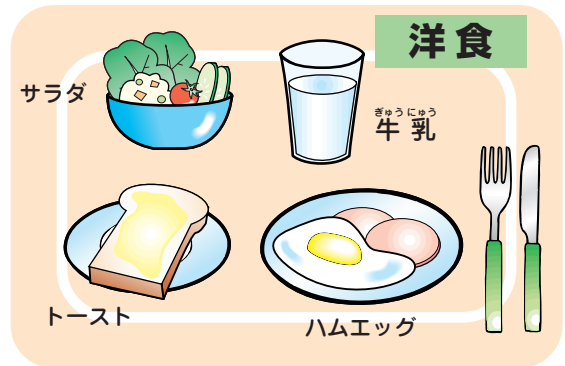
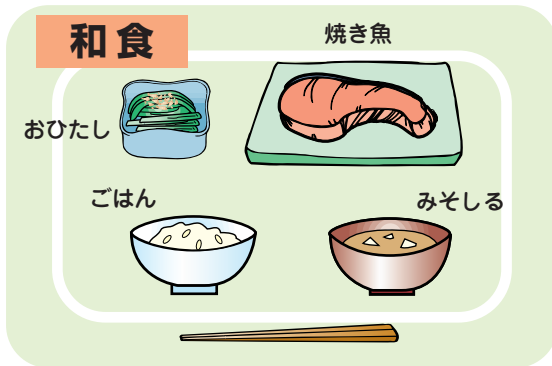
- おもに血や肉となり、体をつくるもとになる（赤色） ●
- おもに体の調子を整え、病気にかかりにくくなる（緑色） ●
- おもにエネルギーとなり、体を動かすもとになる（黄色） ●



ばいいのでしょうか



3つのグループをそろえた朝ごはんの例

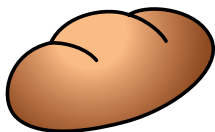


こんなときどうしますか？

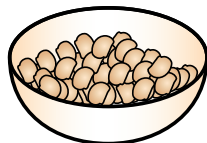
もしも、朝ごはんの用意ができていないときは、食べずに学校へ行くより、台所にある何かを食べていきたいものです。そのようなときは自分で「3つのグループ」を考えて食べるようにしましょう。

●いろいろな組み合わせを線でむすんでみましょう●

バターロール



コーンフレーク



おにぎり



スープ類
(わかめ・たまご・コーンなど)



牛乳



チーズ



ヨーグルト



くだもの (バナナ・みかんなど)



野菜 (ミニトマトなど)



野菜ジュース



1日のスタートは朝ごはんから

休日に、自分で朝ごはんを

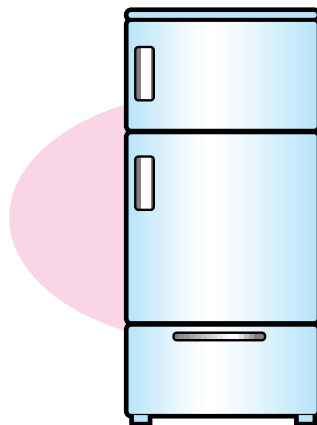
休日になりました。「起きたら10時になっていた」、「朝ごはんと昼ごはんをいっしょにした」などの経験はありませんか。休日でも朝ごはんの大切さは変わりません。休日を計画的に過ごすためにも、朝ごはんはしっかり食べましょう。そして、家族と協力して食事の用意をしましょう。たまには、学習したことを生かして朝ごはん作りにチャレンジしてみてもは？

家の台所に、これだけ材料がありました。
あなたなら、この材料で、どんな朝ごはんを作りますか。

●まず、材料を3つのグループ（赤・緑・黄）にわけて、□の中に色をぬってみましょう。

冷蔵庫の中には……

- たまご
トマト・キャベツ・レタス・きゅうり・
にんじん・ねぎ・もやし
とうふ なっとう 牛乳
ヨーグルト さけの切り身
ちりめんじゃこ
みそ マヨネーズ
マーガリン ハム



台所には……

- ごはん ツナのかんづめ
じゃがいも たまねぎ
わかめ のり 梅ぼし
コーンフレーク
食パン インスタントラーメン



あまり時間がかからず後かたづけがしやすいものがないですね。家庭科での調理実習や給食の献立を参考にしてくださいね。

作ってみましょう



ずいぶん、たくさん材料がありますね。これだけの材料があれば何十とおりもの朝ごはんを作ることができます。たまごを例に考えてみましょう。

ゆでたまご、たまご焼き、目^め玉^{だま}焼き、スクランブルエッグ、オムレツ、ちょっと考えただけでもこれだけ多くの料理があります。

さあ、おいしい朝ごはんを作りましょう。

●自分で材料を選んで、朝ごはんを考えてみましょう。

★材料

★調理方法

★もりつけ方

●どんなことに気をつけて材料と料理を選びましたか。くふうした点は？

●先生からのアドバイス●

どんな食べ方がいいのかな

バイキング給食にチャレ

楽しい給食の時間がやってきました。今日は自由に選べるバイキング給食です。おいしそうなのがたくさん並んでいます。さあ、食べたいものを選んでください。ただし、残さずに食べられる量にしましょう。



ぎゅうにゅう
牛乳

●ここにある料理を組み合わせ、1食分の給食を考えてみましょう。



わかめごはん



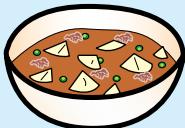
りんご



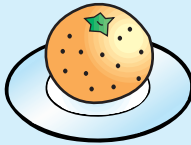
コッペパン



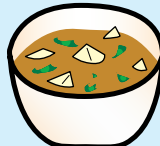
魚フライ



マーボー豆腐



みかん



みそしる



ウィンナー
ソーセージ



ヨーグルト



スパゲッティ



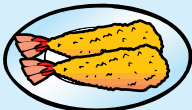
ハンバーグ



オムレツ



あげパン



エビフライ



きゅうりの
すのもの



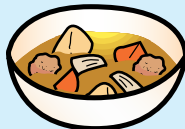
食パン



海そうサラダ



ブロッコリーの
ソテー



カレー

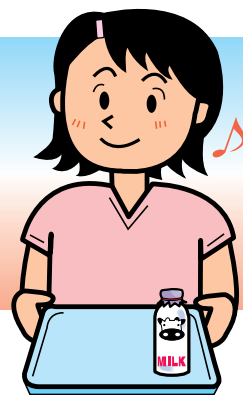


もやしのごまあえ



きんぴらごぼう

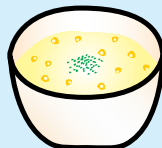
ンジしましょう



フルーツゼリー



とりのからあげ



コーンスープ



ラーメン



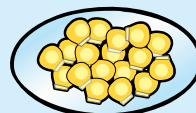
シチュー



おにぎり



ひじき煮



コーンソテー



めだま
目玉焼き



野菜いため



焼き魚



肉じゃが



うどん



野菜サラダ



ほうれんそうの
おひたし



ごはん



せんきゃべツ

●あなたは、どれを選びますか？

●どうしてその料理を選びましたか？ 理由を書いてみましょう。

1食分の食事について考えましょ

学校給食には主食、主菜、副菜がそろっています。それは1回の食事の栄養のバランスを
考えるうえでの基本となるからです。

教室にある給食献立表をもとに、主食、主菜、副菜について考えてみましょう。

「主食・主菜・副菜」がそろくと、 栄養のバランスがよくなります

魚、肉、たまご、大豆
製品など、たんぱく質
の多いもので、おもに
体をつくるもとになり
ます。

主 菜

副 菜

野菜、海そうを中心
としたもので、おも
に体の調子を整え
ます。



ぎゅう にゅう
牛 乳

ごはん、パン、めん類な
ど炭水化物の多いもの
で、おもにエネルギーの
もとになります。

主 食

給食にはいつもついていて、
カルシウムが多くとれます。



う (給食に学ぶ 主食・主菜・副菜)

毎日の給食から、主食・主菜・副菜を調べてみましょう



- 主食** ごはん
- 主菜** とり肉となっとうのかきあげ
- 副菜** みそしる、おひたし、せんキャベツ
- その他** なし
- 牛乳**



- 主食** スパゲッティ
- 主菜** ミートソース
- 副菜** ミニトマトサラダ
- その他** オレンジ
- 牛乳**



- 主食** コッペパン
- 主菜** トンカツ
- 副菜** 野菜スープ、せんキャベツ、ミニトマト
- その他** キウイフルーツ
- 牛乳**

● 今日の給食を書いてみましょう

- 主食**
- 主菜**
- 副菜**
- その他**
- 牛乳**

どんな食べ方がいいのかな

「主食・主菜・副菜」が

●この本の8・9ページであなたが選んだ料理にもう一度
○をつけてみましょう。



ぎゅうにゅう
牛乳



ごはん



おにぎり



コッペパン



ラーメン

①
主食
グループ



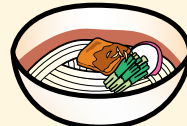
わかめごはん



食パン



あげパン



うどん



スパゲッティ



エビフライ



ウィンナー
ソーセージ



ハンバーグ



オムレツ



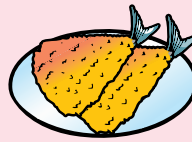
とりのからあげ



焼き魚

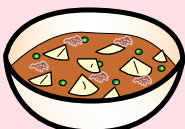


肉じゃが



魚フライ

②
主菜
グループ



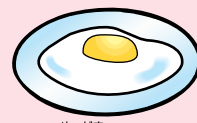
マーボー豆腐



シチュー

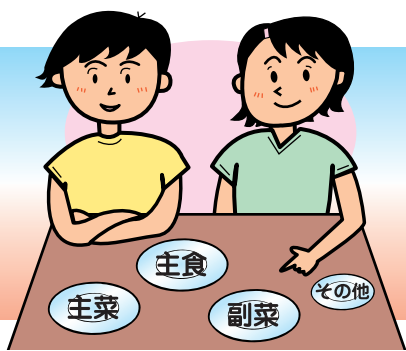


カレー



めだま
目玉焼き

そろっていますか



③ 副菜グループ



ほうれんそうのおひたし



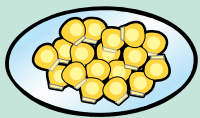
きゅうりのすのもの



せんキャベツ



野菜いため



コーンソテー



ひじき煮



野菜サラダ



ブロッコリーのソテー



もやしのごまあえ



海そうサラダ



りんご



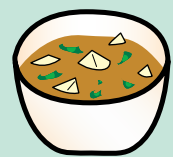
フルーツゼリー



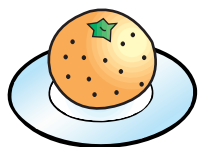
ヨーグルト



きんぴらごぼう



みそしる



みかん

④ その他グループ



コーンスープ

◆料理は「主食・主菜・副菜」がそろっていましたか？ 栄養のバランスがよくなるように、もう一度選んでみましょう。

おやつ（間食）をとり

あなたの好きな（よく食べている）おやつは？

下のおやつのは、みなさんがよく食べているおやつを表にしたものです。1週間でどのおやつををどのくらい食べるか調べてみましょう。表の中の□に食べた数を書きましょう。

<p>さとう糖 脂肪</p>  <p>ice cream</p> <p>□</p>	<p>脂肪 塩</p>  <p>□</p>	<p>さとう糖 脂肪</p>  <p>hoco</p> <p>□</p>	<p>さとう糖</p>  <p>□</p>
◆アイスクリーム	◆カップめん	◆チョコレート	◆あめ
<p>さとう糖</p>  <p>□</p>	<p>さとう糖</p>  <p>□</p>	<p>さとう糖 脂肪</p>  <p>□</p>	<p>さとう糖</p>  <p>yogurt</p> <p>□</p>
◆ゼリー	◆炭酸飲料	◆ドーナッツ	◆ヨーグルト
<p>脂肪 塩</p>  <p>□</p>	<p>さとう糖 脂肪</p>  <p>□</p>	<p>脂肪</p>  <p>POTATO</p> <p>□</p>	<p>さとう糖 脂肪</p>  <p>□</p>
◆チーズバーガー	◆ケーキ	◆ポテトチップス	◆クッキー

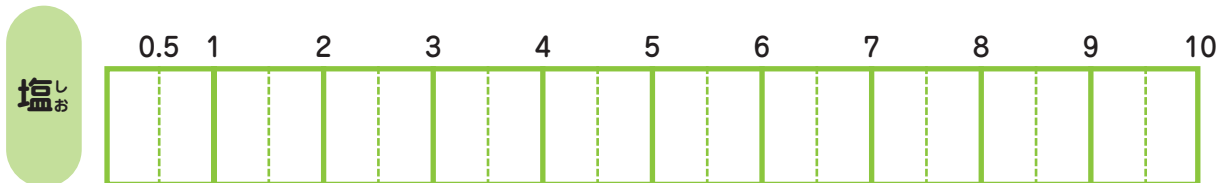
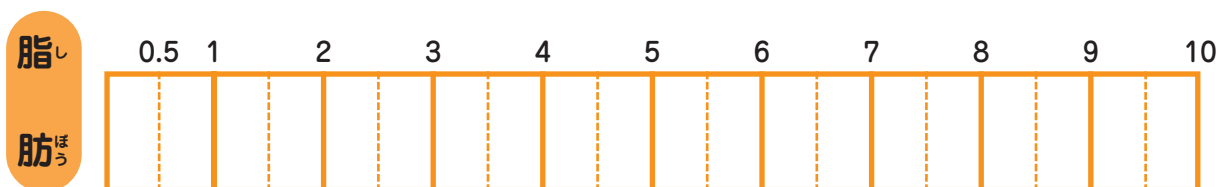
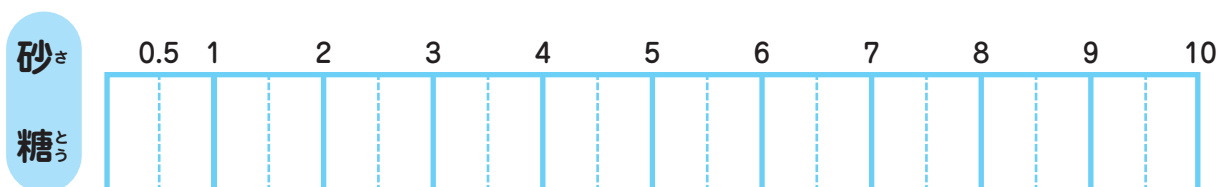
すぎているませんか



あなたのおやつには何が多くふくまれていますか？

左のページのおやつには **砂糖** **脂肪** **塩** のマークがついています。食べたおやつについているマークの数をぬりつぶしてみましょう。

★アイスクリームを2個食べたなら **砂糖** を2、**脂肪** を2ぬりつぶしてください。



●あなたのおやつのとり方はどうですか？ 気づいたことを書いてみましょう。

おやつ（間食）をとる

夕食時間の少し前におやつを食べようとして、家の人に注意されたことはありませんか。
おやつを食べすぎて、夕食を少ししか食べられなくなった経験けいけんのある人はいませんか。

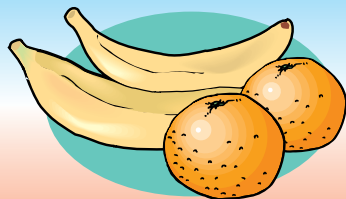
おやつについて考えましょう

- いつも食べているおやつの量に問題はないのでしょうか。9～11歳さいの場合、食事全体で1日にとることが望ましいエネルギーは、男子2250キロカロリー、女子2050キロカロリーです。

※kcal（キロカロリー）：エネルギーの単位です。ごはん60g（ごはん茶わん半分くらい）で100kcalです。

<p>◆アイス クリーム1個<small>こ</small> (80g)</p>	 <p>144 kcal</p>	<p>◆ヨーグルト 1個<small>こ</small> (100g)</p>	 <p>67 kcal</p>
<p>◆カップめん 1個<small>こ</small></p>	 <p>381 kcal</p>	<p>◆炭酸飲料<small>たんさんいんりょう</small> 1本 (350g)</p>	 <p>179 kcal</p>
<p>◆チョコ レート1枚<small>まい</small> (70g)</p>	 <p>390 kcal</p>	<p>◆ドーナツ 1個<small>こ</small></p>	 <p>188 kcal</p>
<p>◆あめ4個<small>こ</small></p>	 <p>47 kcal</p>	<p>◆チーズ バーガー1個<small>こ</small></p>	 <p>310 kcal</p>
<p>◆プリン1個<small>こ</small> (100g)</p>	 <p>126 kcal</p>	<p>◆ポテト チップス1袋<small>ふくろ</small> (90g)</p>	 <p>499 kcal</p>

ならどうしますか



望ましいおやつのととり方

おやつには生活を楽しくしたり、つかれた体を少し元気にしたりする働きもあります。おやつをとるならば、次の点に注意してとりましょう。

◆ ^{てきど}適度な量を考えて

- ・ 1日にとることが望ましいエネルギーを考えると、おやつによってはエネルギーをとりすぎてしまうことがあります。たとえば、炭酸飲料たんさんいんりょう 1本とポテトチップスふくろ 1袋を食べると678キロカロリーになり、食事を1回多く食べたことになります。
- ・ 炭酸飲料はコップにとりわけて飲む、袋のおやつはお皿うつに移して量を定める、おやつをとりすぎたと思ったら運動する、または次の日はおやつをひかえるなどのくふうをしましょう。

◆ 時間を考えて



- ・ なんととっても食べることの基本きほんは朝、昼、夕の1日3回の食事です。おやつによって食事をとれなくなってしまつては意味がありません。1日の生活リズムのなかで、いつおやつをとればよいのかを考えてみましょう。
- ・ ねる時間のおよそ1時間30分前からは、食べることはひかえましょう。



◆ 食べた後はうがいや歯みがきを

● あなたならおやつをどのくらい食べますか？ 考えてみましょう。

地域に伝わる料理を大切にしよう

ちいき きょうど 地域の産物と郷土料理を

日本は南北に長く、春・夏・秋・冬の四季の変化があり、地域や季節によって特色のある産物があります。

昔からわたしたちの祖先は、それぞれの地域の自然（山・川・海・里）にはたらきかけ、四季おりおりにいろいろな産物をつくり、それを利用した料理を生み、うけついできました。

昔の人たちがくふうして生みだした産物や料理は、日本の食文化として大切にし、これからも食べ続けていきたいものです。

■海の幸【広島】 かきの土手なべ

かき、とうふ、野菜をみそで煮たなべ。



■海の幸【秋田】はたはたずし

日本海の冬の魚、はたはたの飯ずし。



■山里の幸【長野】 そば料理3種

(左から) 太く切った「ほうとう」、熱湯でねった「そばがき」、「煮込みそば」。



■海、川の幸【北海道】 さけなべ（石狩なべ）

さけの切り身や頭、はらこ（イクラ）と野菜、とうふなどを入れたみそ味のなべ。



■里の幸【福岡】 がめ煮（筑前煮）

とり肉と野菜などの煮物。



■海の幸【千葉】

いわしのだんごじる

いわしのすりみだんごを入れたしょうゆ味のしる。



■里の幸【京都】賀茂なすのでんがく
賀茂なすを輪切りして油で焼き、甘みそをのせる。

■里の幸【香川】 さぬきうどん

良質の小麦粉で作るこしのあるうどん。



■里の幸【沖縄】
ゴーヤチャンプルー
にがうりとうふのいためもの。



調べてみましょう



- 郷土（生まれ育った土地）でとれる産物にはどんなものがあるでしょうか。調べて書いてみましょう。

- 昔から食べてきた郷土料理（その地域特有の料理）には、どんなものがあるでしょうか。※あなたの家で昔から食べている地域の産物を生かした料理は？

- 学校給食に出てくる地域の産物や郷土料理を見つけてみましょう。

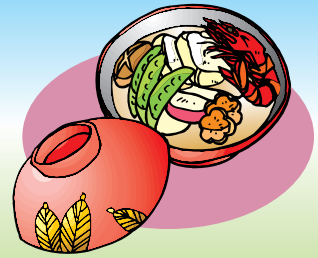
みんなで行事食を

どんな行事食があるでしょうか

行事にはどんなものがあるでしょうか。学校では入学式や運動会、遠足などがあります。昔から伝わる地域のお祭りも行事ですし、家庭でも、正月やひな祭り、誕生日などの行事をするのではないのでしょうか。昔から伝わる行事にはごちそうがつきものです。わたしたちの生活を豊かにする行事を大切に、行事食を楽しみましょう。

<p>1月 正月</p>  <p>■おせち料理 黒豆、こぶ巻き、ごまめ、田作りなど。</p>	<p>2月 節分</p>  <p>■節分の食べ物 白大豆を炒り、いわしを焼く。</p>	<p>3月 ひな祭り</p>  <p>■ひな祭りのごちそう 上：ひしもち、甘酒。 下：ちらしずしなど。</p>	<p>4月 花見</p>  <p>■花見べんとう 巻きずし、おはぎ、にぎり飯、ゆでたまご、ちくわなど。</p>
<p>5月 端午の節句</p>  <p>■かしわもち かしわもちやちまきをつくり、夜はしょうぶ湯に入る。</p>	<p>6月 田植え</p>  <p>■煮しめ 大根、しいたけ、ながいも、こんにゃくなどの煮しめ。</p>	<p>7月 七夕</p>  <p>■七夕さまのお供え なす、トマトなど夏野菜と七夕まんじゅうを供える。</p>	<p>8月 お盆</p>  <p>■お盆のお供え そうめんと煮もの、野菜のてんぷらなどを供える。</p>
<p>9月 月見</p>  <p>■月見のだんご 十五夜には、十五個のおだんごを供え、すすきを飾る。</p>	<p>10月 秋祭り</p>  <p>■秋祭り見物のべんとう てんぷらや漬け物、赤飯、煮しめなどを入れる。</p>	<p>11月 亥の子</p>  <p>■ぼたもち 「居残り」の神さまをなぐさめる大きなぼたもち。</p>	<p>12月 冬至</p>  <p>■かぼちゃがゆ 冬至まで保存したかぼちゃとあずきを入れたかゆ。</p>

楽しみましょう



昔から伝わる四季おりおりの行事食には、自然の恵みへの感謝と、家族の幸せへの願いと、健康への知恵がこめられています。

●学校給食では、どんな行事食が出てくるでしょうか。

●みんなの家庭では、どんな行事と行事食があるでしょうか。

●お祝いのとき、なぜ赤飯を食べるのでしょうか●



赤飯



赤米

赤飯と赤米の写真を比べて下さい。とてもよくにた色をしていますね。今から2700～3000年前、日本に最初に伝わったお米がこの赤米です。日本で赤米がつくられていたころ、お米はたいへん貴重なごちそうでした。ですから、人びとはこれを神様に供え、祝い事のときにしか食べなかったのです。赤米よりおいしい白いお米がつくられるようになってからも、その風習は残りました。そして、今でも祝い事的时候には、小豆やささげで赤く染めた赤飯を炊くのです。お祝いの食卓に並ぶ赤飯は、米づくりの歴史をさかのぼる、昔からの日本の伝統だったのです。

地域に伝わる料理を大切にしよう

昔から食べてきた食品を

お米（ごはん）は豊かな自然から つくり出される日本食の中心です

日本では、春・夏・秋・冬の四季があり、季節ごとに旬の作物、魚介類などがしゅうかくされます。これらの食べものをおいしく食べるための知恵が、食品をとおして今もわたしたちに伝えられています。



魚



大豆の加工品



海そう



お米

- 白米
- はいが米
- 玄米



野菜

● 食べ物の旬とは？ ●

野菜、くだもの、魚介類などの、最も味のよい時期を旬といいます。魚でも野菜でも、とれる量の多い出盛り期がそのまま旬であることが多いものです。野菜やくだものには、それぞれの生育にあった気候・季節があり、トマトやきゅうりは夏が旬、ほうれんそうは冬が旬で、栄養価も旬の時期が高くなります。魚では産卵直前のあぶらののった時期であることが多く、旬以前のものは「走り」とか「初物」と呼ばれます。



※興味がある人は、お米、魚、大豆の加工品、海そう、野菜など日本食の食品について、調べてみましょう。

大切にしましょう



ごはんが主食の朝食の例



左上から、ひじき煮、野菜のおひたし、焼き魚、みそしる。

ごはん^{ちえ}にみそしるは昔の人の知恵



とうふ、わかめ、野菜などを入れたみそしるは、ごはんを食べやすくするとともに、いろいろな栄養素をおぎないます。

昔から食べてきたお米を大切に

お米は昔から、日本でつくり続けられてきました。梅雨に雨がたくさん降り、夏が暑い日本は、お米づくりにとても向いていて、お米をたくさんとることができます。お米は、昔も今もわたしたち日本人のだいじな食べ物であり、しっかり食べたいものです。



●ごはんとおかずで健康な体を

ごはんはよくかんでいるとあまくなりますが、ごはん自身には、特別な味はありません。これが主食としてのごはんの特徴です。いろいろなおかずによくあうので、おいしく食べることができます。おかずだけでなく、ごはんをしっかり食べて、健康で元気な体をつくりましょう。

食生活チェックカード「自分の食生活をふり

自分の食生活をふり返ってみましょう

◎できた ○だいたいできた △できなかった

こ う 項 目	月 / 日							
		／	／	／	／	／	／	／
① 朝ごはんは食べましたか？								
② 3色そろった朝ごはんを食べましたか？								
③ 給食は残さず食べましたか？								
④ おやつをとりすぎなかったですか？								
⑤ 夕食で野菜を食べましたか？								
⑥ 夕食は□時に食べましたか？								
⑦ カルシウム(牛乳・小魚など)をとりましたか？								
⑧ よくかんで、ゆっくり食べましたか？								
⑨ 家の人と楽しく食事をしましたか？								
⑩ 食事の準備や後かたづけができましたか？								

(注) ②の3色とは、4ページの赤色・緑色・黄色のことです。

④のおやつじょうもくの項目については、食べていないときは□をひいておいてください。

⑥の□には自分で時間を書いてください。

先生から

振り返り、食生活の大切さを知りましょう」

年 組

名前 _____

●自分の食事のとり方について考えてみましょう●

よいところ

なおしたいところ

●めあてを立てましょう●

めあて

●めあてを実現するために、どんなことをしますか●

●家の人からのアドバイス●

家の人から

小学校 年 組

