

# 野菜やいものひみつ

(根・くき・葉・花・実)

野菜やいものは、食べやすいように人が手を加えて、改良している植物です。

根を太く  
→ さつまいも



くきを太く  
→ ジャがいも



葉を大きく  
→ キャベツ



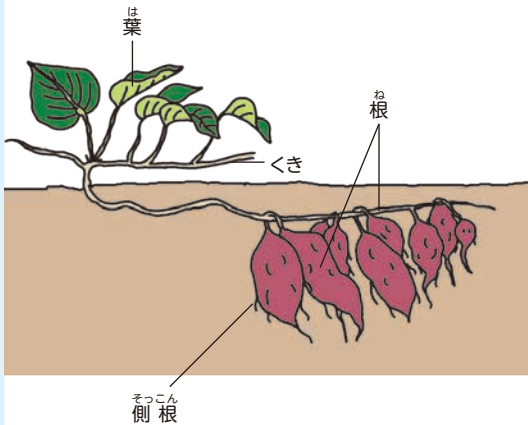
花・つぼみを大きく  
→ ブロccoli



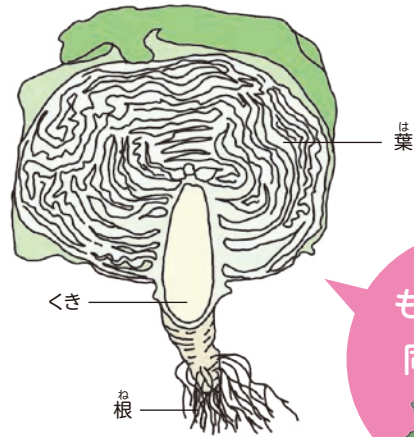
実を大きく  
→ トマト



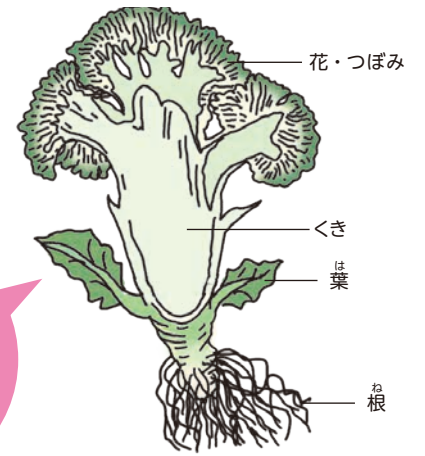
根を食べる植物  
さつまいも



葉を食べる植物  
キャベツ



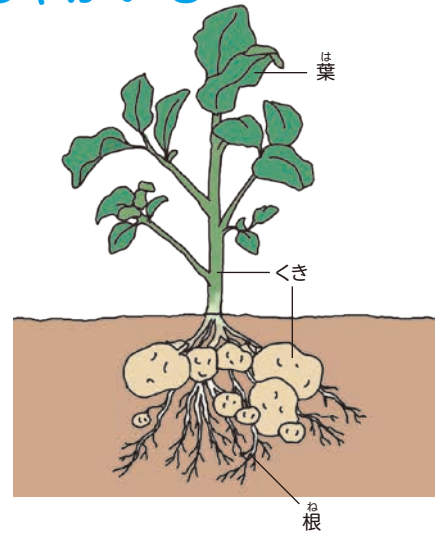
花・つぼみを食べる植物  
ブロッコリー



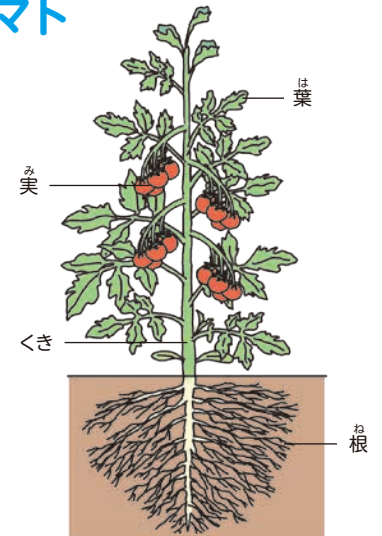
もともとは  
同じ植物



地下のくきを食べる植物  
ジャがいも

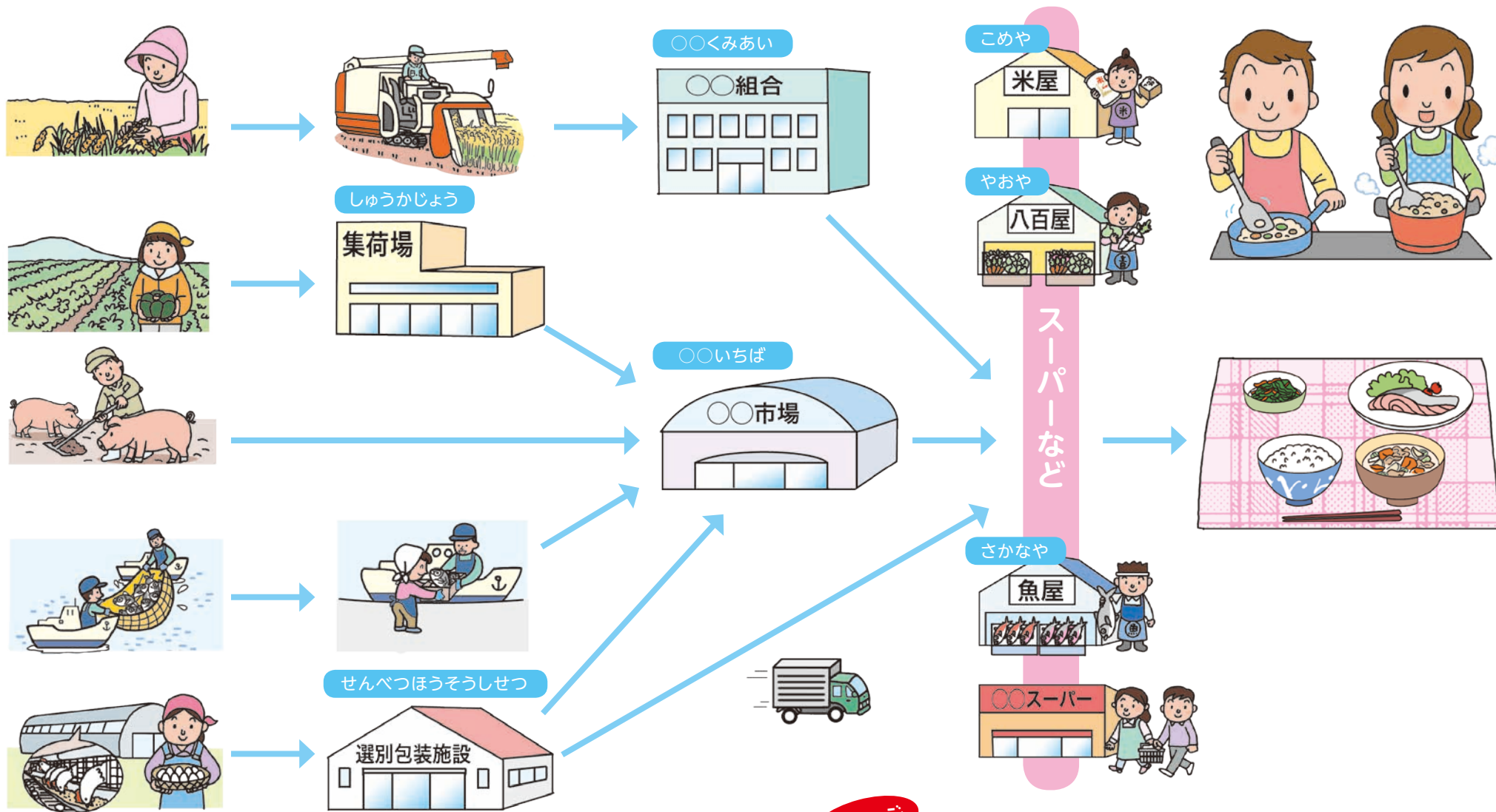


実を食べる植物  
トマト



# たもの食べ物が届くまで

みんなが毎日食べているたものは、どこから来ているかな。



たものは、近くでとれたものや外国から運ばれてきたものがあります。中でも大豆や小麦などの多くは、外国から運ばれてきます。

## チャレンジ

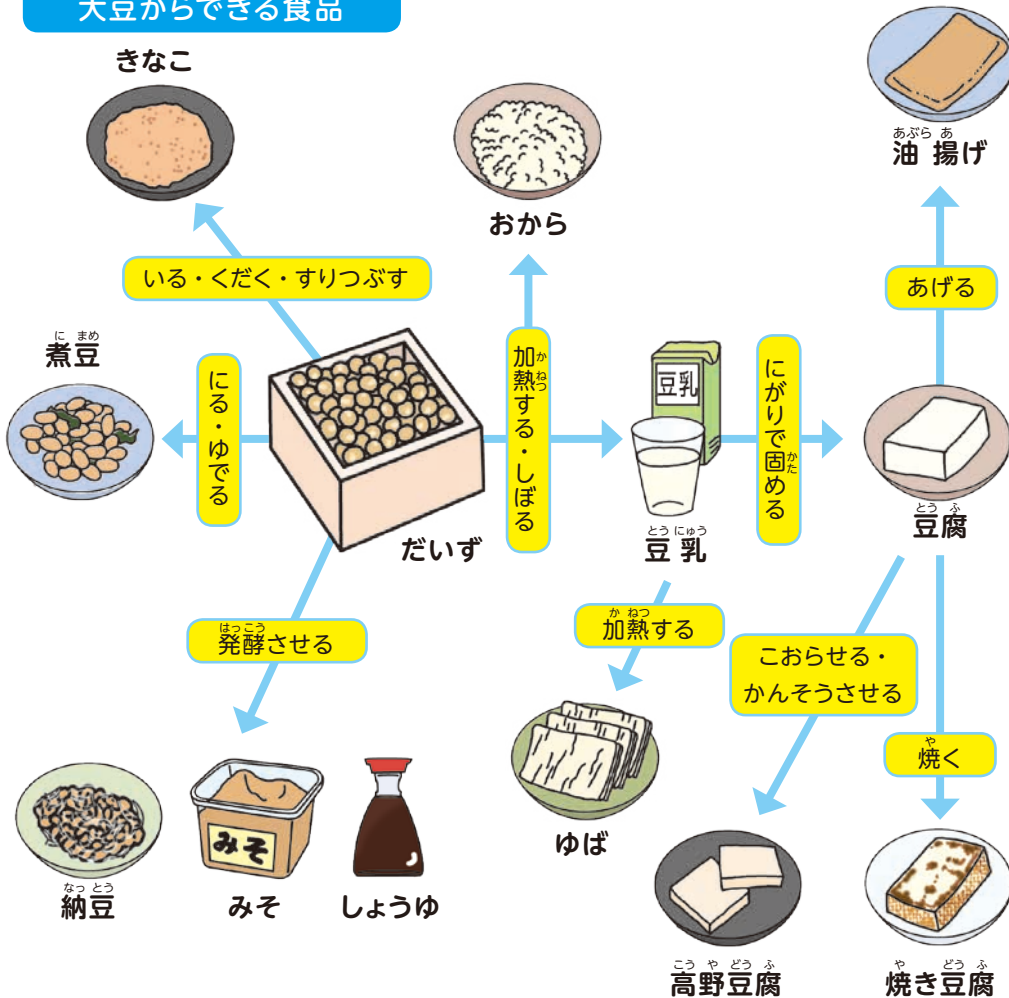
いろいろな食べ物が、どこから届けられているかを調べてみましょう。食べ物には、どんな人が関わって届けられるかを調べてみましょう。

# 食べ物大变身

食べ物は、いろいろなすがたに変身できます。  
どのように変身するかな？

大豆は、昔から日本各地の生活の中で利用されてきた大切な食べ物です。

## 大豆からできる食品



## 調べてみよう

### 大豆の変身について調べよう!

- 「にる」「くだく」などの意味を調べてみる。

### 大豆についてくわしく聞いてみよう!

- 大豆を作っている農家の人にインタビューしたり、図鑑や事典などで調べたりする。
- 大豆からできる食品を売っている店のの人にインタビューする。

### 大豆を育てよう! 観察しよう!

- 学校農園などを利用して育てる。
- 大豆の成長の様子を観察する。

### 大豆を使って料理しよう! おいしくいだけよう!

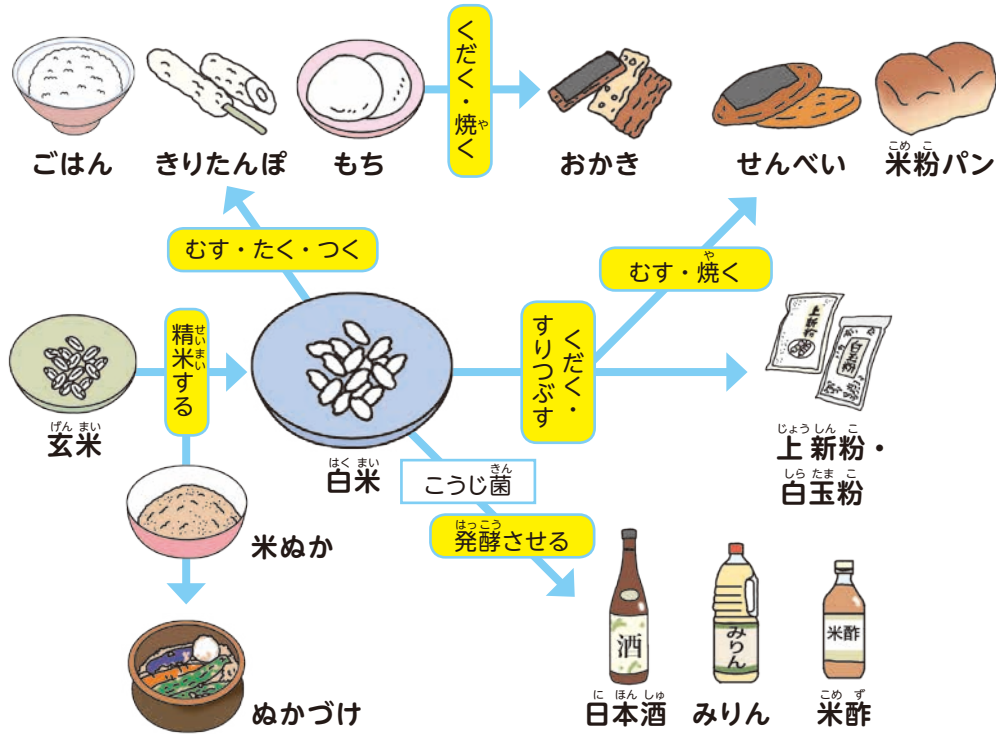
- 豆腐づくりにチャレンジする。
- いった大豆をくだけてみる。
- みそ作りにチャレンジする。

### 大豆の変身について考え、話し合おう!

- 分からないことはみんなで話し合っ解決の仕方を考える。
- 調べて分かったことはクラスの人に伝える。
- 大豆の変身についてまとめる。

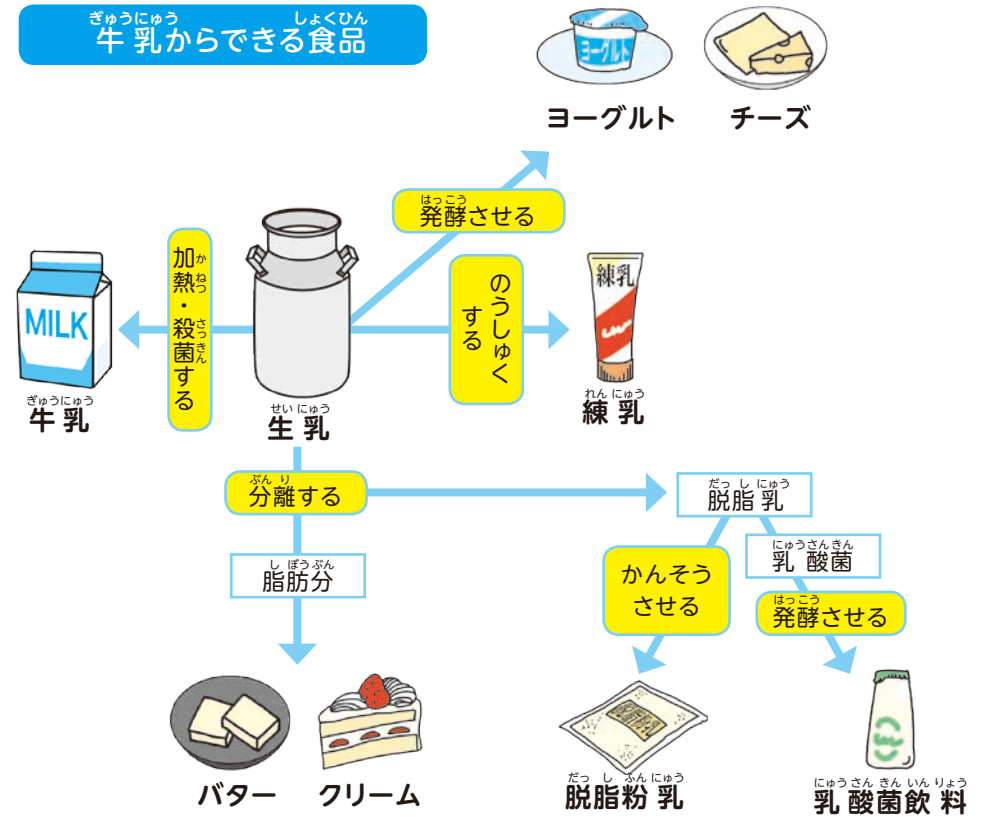
米は主食であり、私たちの食生活をささえている大切な食べ物です。  
大豆と同じように、米もまたいろいろなすがたに変身できます。

米からできる食品



牛乳も発酵や分離によりいろいろなすがたに変身できます。

牛乳からできる食品



みんなで調べよう！

●米を使った食べ物を作っている人にインタビューしたり、図鑑や事典などで調べたりする。

みんなで調べよう！

●乳製品を作っている人にインタビューしたり、図鑑や事典などで調べたりする。

# マナーのいもつ意味



ひじ、こし、ひざが  
90度になるといいよ



茶わんやしるわんを正しく持って食べる      口に食べ物を入れたまま話をしない



食べている途中で立って歩かない

食事にふさわしい会話をする



## マナーよく食べるポイント

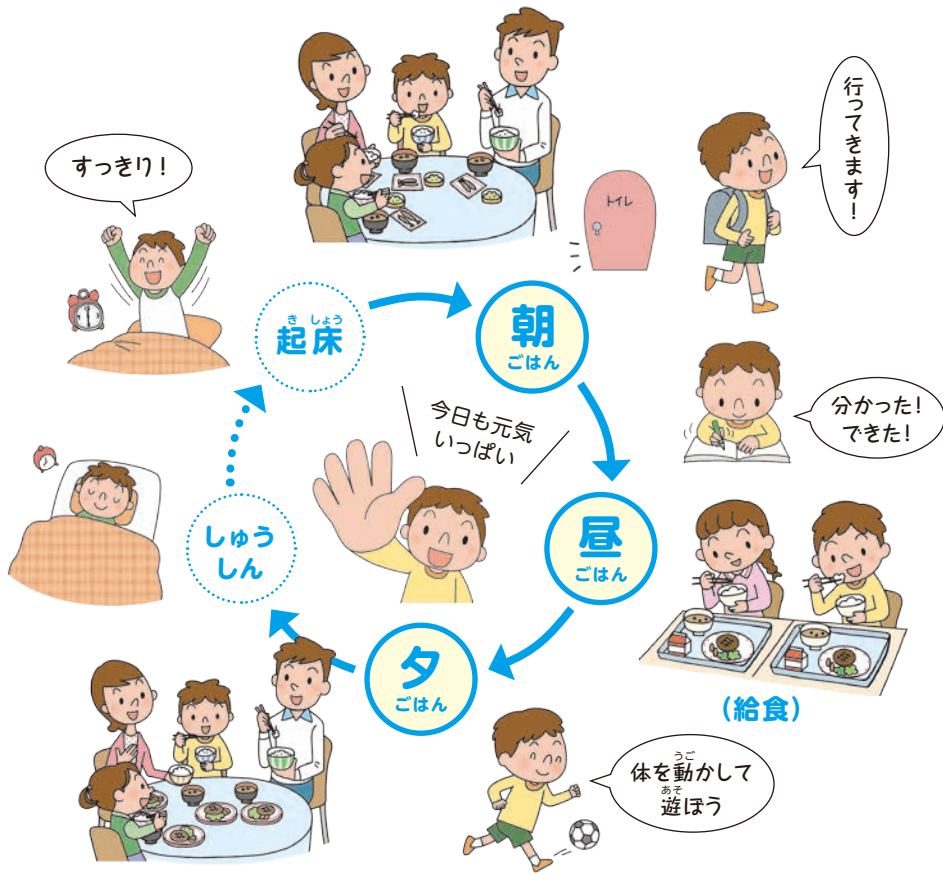
きちんとできたら🥕に色をぬりましょう。

マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよくすごすことができます。マナーの悪い食べ方では、多くの方がいやな気持ちになります。

また、食べる時のしせいが悪いと、食べ物の通り道がせまくなってしまい、消化しづらくなります。

	日にち	/	/	/	/	/
茶わんやしるわんを正しく持って食べる						
口に食べ物を入れたまま話をしない						
食べている途中で立って歩かない						
食事にふさわしい会話をする						

# 自分の生活リズムをしら調べてみよう



わたしたちは、朝起きてからねるまでの間、ほぼ決まった生活の仕方ができています。これを「生活リズム」といいます。あなたの生活リズムはどうなっていますか？

起きる時刻

時 分

朝ごはんを食べる時間

時 分 ~ 時 分

夕ごはんを食べる時間

時 分 ~ 時 分

ねる時刻

時 分

## 1日のスタートは朝ごはんから

あてはまるものに○をつけてみましょう。

①今朝、朝ごはんをしっかり食べられましたか？

しっかり食べた  少し食べた  食べられなかった

②どんな朝ごはんを食べましたか？

ごはん・パンなど  肉・魚・たまご・大豆のおかず  野菜のおかず  
 汁物(みそしる・スープ)  果物  飲み物

③(①で「食べられなかった」と答えた人) 食べられなかったのはなぜですか？

ねぼうした  食べたくなかった  いつも食べない  その他

## 朝ごはんはなぜ大切なのでしょう

夜、ねむっているときも、わたしたちの心臓はずっと動いて、こきゅうも行われています。そのため、朝、起きたときは体のエネルギーは少なくなっています。

朝ごはんは、ねむっていたのうや体を目覚めさせ、勉強したり運動したりするための大切なエネルギーのもとになります。



### 朝ごはんをしっかり食べるためには



早起して、ゆとりをもつ。



夕ごはんを夜おそくに食べない。



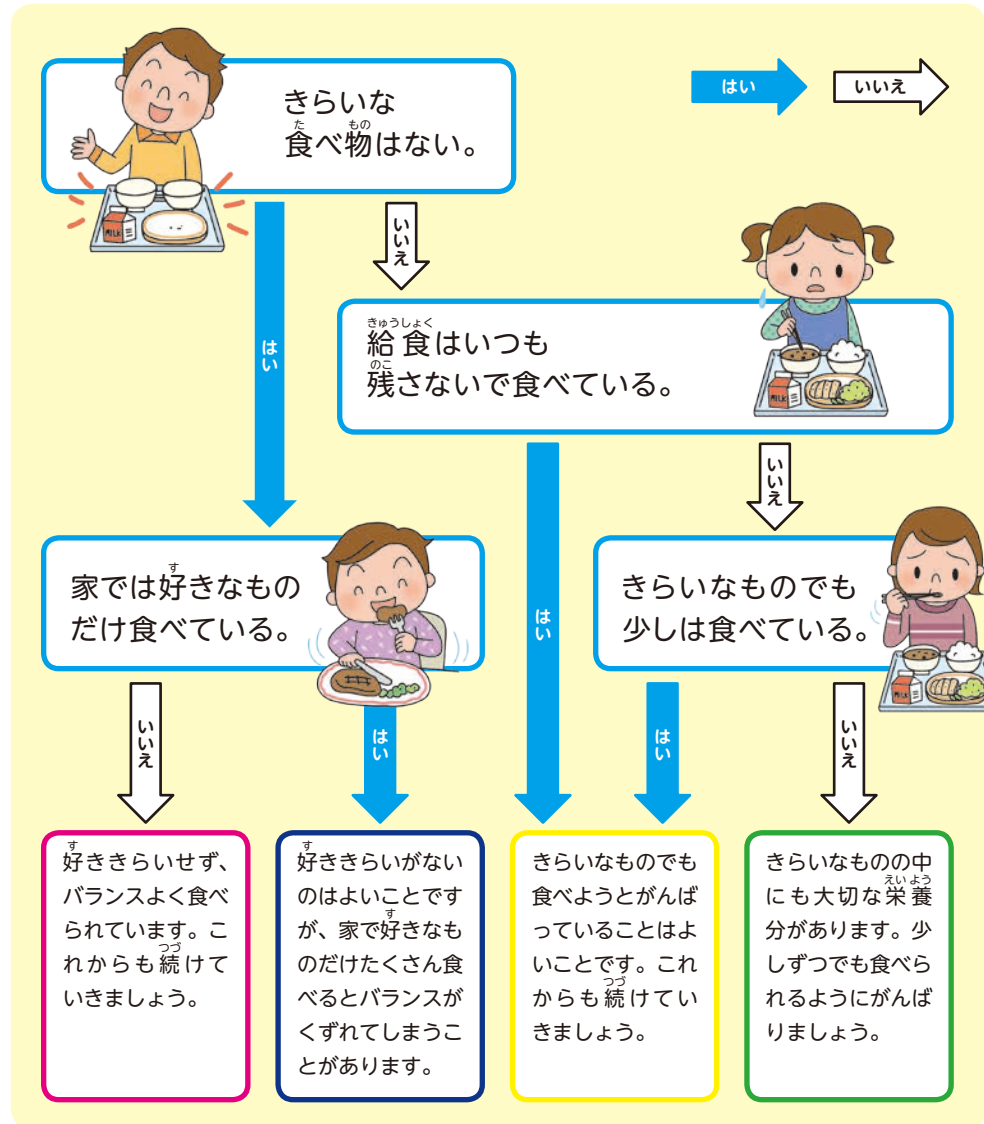
ねる前におかしを食べたり、夜ふかしをしたりしない。

自分の生活リズムについて気付いたことを書いてみましょう。

# 好ききらいしないで食べよう

あなたの食べ方をチェックしてみましょう

自分にあてはまると思ったら「はい」に、ちがうと思ったら「いいえ」に進みましょう。



## 食べ物の3つの働き

給食は3つの働きをもつ食べ物を上手に組み合わせてメニューを作っています。3つのグループをそろえて食べると健康によい食事になります。3つのグループの中で、今日の給食に使われている食べ物に○をつけてみましょう。



### おもにエネルギーのもとになる



### おもに体をつくるもとになる



### おもに体の調子を整えるもとになる



がんばって食べたものがあったら書いてみましょう。

# 元気な体に必要な食事

元気にすごすためには、毎日の生活の中で、**調和のとれた食事**、**適切な運動**、**十分な休養**・**すいみん**が必要です。

## とっているかな？ 大切な栄養素

### たんぱくしつを多くふくむ



体をつくるもとになる

### カルシウムを多くふくむ



ほねや歯をつくるもとになる

### ビタミンを多くふくむ



体の調子を整えるもとになる

栄養のバランスのとれた食事をすることによって、体をよりよく成長させることができます。そのためには、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。下のイラストのように、みなさんの体は今、体の成長に必要なほねがつくられる大切な時期です。ほねをつくるもとになるカルシウムをはじめとして、いろいろな栄養素をしっかりとすることはとても大切です。



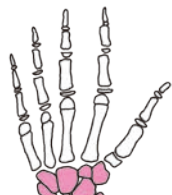
2~3歳



7~8歳



11~12歳



15~16歳

「**主食・主菜・副菜**（汁物をふくむ）」をそろえて、**栄養のバランスのとれた食事**にしましょう。

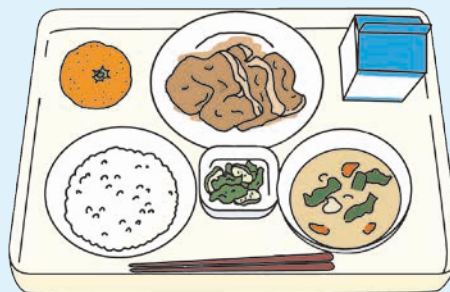
**主食**…ごはんやパン、めん類（おもにエネルギーのもとになる食品）

**主菜**…魚や肉、たまごや大豆（おもに体をつくるもとになる食品）などを多く使ったおかず

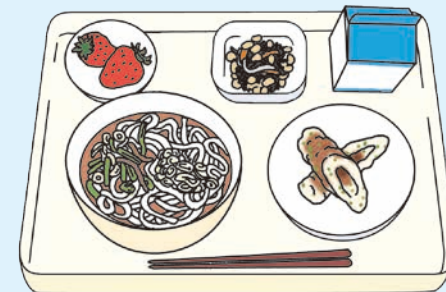
**副菜**…野菜やきのこ、いもや海藻類（おもに体の調子を整えるもとになる食品）などを多く使ったおかず

## 主食・主菜・副菜（汁物をふくむ）を調べてみよう

給食はみなさんの体の成長をしっかりと考えた栄養のバランスのよい食事です。毎日の給食から、**主食・主菜・副菜**（汁物をふくむ）を調べてみましょう。

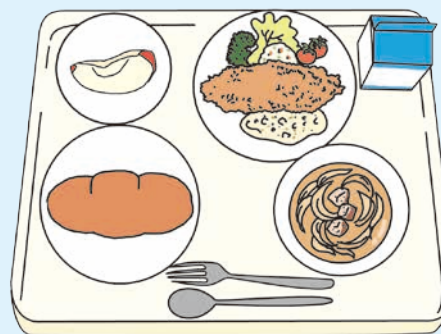


**主食**…ごはん  
**主菜**…豚肉のしょうが焼き  
**副菜**…みそしる おひたし  
その他…みかん 牛乳



**主食**…山菜うどん  
**主菜**…ちくわの磯辺揚げ  
**副菜**…大豆の五目煮  
その他…いちご 牛乳

## みなさんの学校の給食



**主食**…パン  
**主菜**…魚フライ  
**副菜**…オニオンスープ 野菜サラダ  
その他…りんご 牛乳

**主食**… ( )  
**主菜**… ( )  
**副菜**… ( )  
その他… ( )



# 地域に伝わる行事食を調べてみよう

日本は南北に長く、それぞれの地域に祭りや行事が伝わっていて、四季折々の自然から生み出される食材を使って季節の節目に食べられている行事食があります。

中でも、一年の始まりを祝う正月に食べる雑煮は、だしの素材や味付け、もちの形、具の種類など地域や家庭によってもさまざまです。みなさんの家庭で食べる雑煮や各地の雑煮について調べてみましょう。

## (例) 各地の雑煮

雑煮の味付けや具の種類は、同じ都道府県内であっても地域や家庭によって異なります。



## 自分の家の雑煮について調べてみよう

- だ し :
- あじつ 味付け :
- もち・具 :

# むかし 昔の生活と今の生活をくらべてみよう

## むかし 道具と今の道具をくらべてみましょう

みなさんのおじいさんやおばあさんは子供のころ、どのようなくらしをしていたのでしょうか。食事を作る道具や食べ物を保存する方法、食事の様子など、昔の人々の生活と私たちの生活をくらべてみましょう。



### ごはんをたく道具

かまど・羽釜

かまどでまきをもやし、羽釜でたいていました。



### にる、焼く道具

しちりん七輪

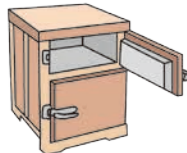
しちりん七輪という道具で、すみ炭をもやして、料理をしていました。



### ほぞん 保存する道具

こおりれいぞうこ 氷冷蔵庫

こおり氷を使って冷やしていました。



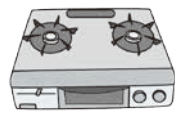
すいはんき ガス炊飯器

すいはんき 電気炊飯器



ガスコンロ

でんじちょうりき 電磁調理器



れいぞうこ 電気冷蔵庫



むかし 昔はどのように食べ物<sup>たもの</sup>を長もちさせたのでしょうか。

むかし 昔の人はいろいろな方法<sup>ほうほう</sup>で食べ物<sup>たもの</sup>を長もちさせてきました。長もちするように工夫<sup>くふう</sup>された食べ物<sup>たもの</sup>を「保存食<sup>ほぞんしょく</sup>」といいます。

## 長もちさせる方法 その1

ほす：日光<sup>ひかり</sup>などにあて、食べ物<sup>たもの</sup>にふくまれる水分<sup>すいぶん</sup>をぬく



## 長もちさせる方法 その2

しお塩づけ：塩<sup>しお</sup>につけて、食べ物<sup>たもの</sup>の水分<sup>すいぶん</sup>をぬく



## 長もちさせる方法 その3

はっこう発酵：体<sup>たい</sup>に害<sup>がい</sup>のないよいきん<sup>いいきん</sup>をふやして、害<sup>がい</sup>のあるきん<sup>わるきん</sup>をおさえる。



3つの方法<sup>ほうほう</sup>を組み合わせた保存食<sup>ほぞんしょく</sup>もあります。

げんざいつかわれている食べ物<sup>たもの</sup>の保存方法<sup>ほぞんほうほう</sup>について調べてみましょう。