



# 次世代の健康教育事業 次世代の健康づくり副読本 教員用テキスト



デザイン監修 [葉]

## 食育編



## 教員用テキスト

### 食育編

# うちなあ～のくすいむん 「くわっち～さびら」

#### 【目次】

長寿県おきなわがあぶない……………	3
肥満と食生活……………	5
とりもどそう 健康長寿おきなわ……………	6
<b>低学年（1・2年生）</b>	
朝ごはんまいにち食べていますか？ ……	8
朝ごはんのやくわり ……	10
給食につかわれている食べもの ……	14
野菜のおうちはどこにあるのかな？ ……	16
うちな～料理にはこんなものがあるよ ……	18
歯のおはなし カムカムミュージアム ……	20
給食の紹介「郷土料理」……………	22
<b>中学年（3・4年生）</b>	
朝ごはんを食べて3つのスイッチをいれよう ……	24
朝ごはんはどのようにとればよいのでしょうか？ ……	26
野菜食べるのはどの部分？ ……	27
色のこい野菜と色のうすい野菜 ……	28
歯のおはなし カムカムミュージアム ……	30
給食の紹介「行事食」……………	32
<b>高学年（5・6年生）</b>	
昔と今、食べものはどう違うのかな？ ……	34
「食塩」「脂肪分」「糖分」をそれぞれ摂り過ぎていないかな？ ……	35
生活習慣病 ～沖縄県の現状～……………	36
野菜といもの栄養 ……	38
魚を食べているかな！？ ……	40
食事だけじゃなくおやつにも気をつけよう！ ……	42
食品表示を見よう！ ……	43
歯のおはなし カムカムミュージアム ……	44
食べ物、捨てていませんか？ ……	46
<b>～ おうちの方へ～</b>	
栄養士が教える健康料理のコツ ……	48
おじいおばあオススメの島野菜料理 ……	49
子ども達に大人気♪ 野菜たっぷり減塩レシピ ……	50
忙しい朝にも簡単！ お手軽クイックレシピ ……	51
親子でチャレンジ♪ 魚料理レシピ ……	51
親子で考えよう♪ 食育情報♪ ……	52
ワーク編 ……	55

# 食育

## 資料編

小学  
1~6  
年生

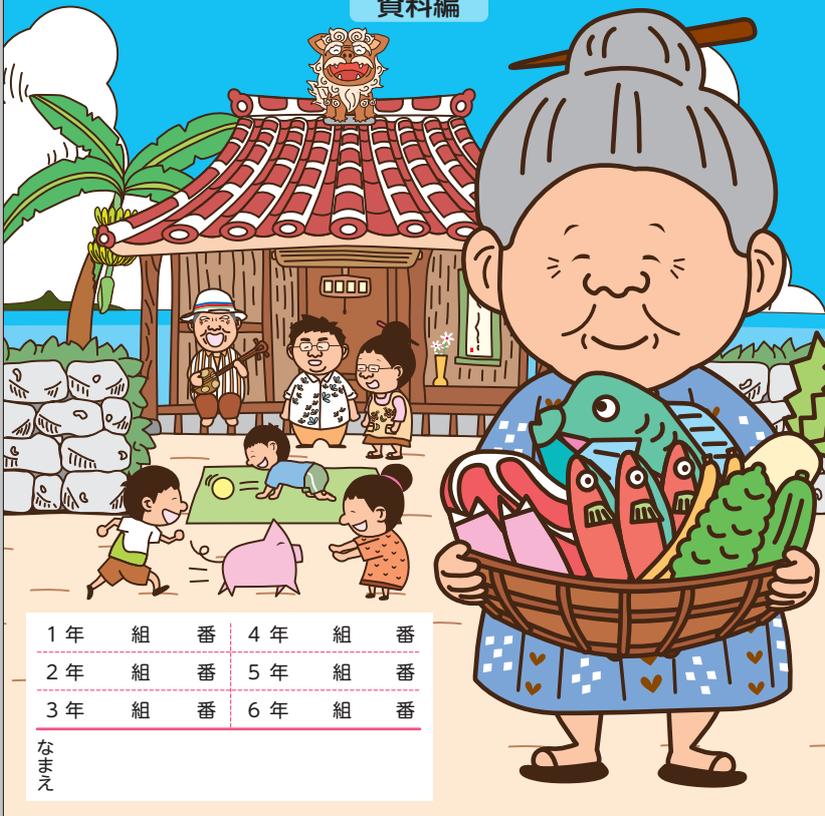
食生活学習教材

2 2023  
3 2023  
4 2023  
12 2023  
13 2023

沖縄県  
2024 改訂版

うちなあ〜のくすいむん  
くわっち〜さびら

資料編



1年	組	番	4年	組	番
2年	組	番	5年	組	番
3年	組	番	6年	組	番

なまえ



もくじ

- 長寿おきなわがあふない ..... 4
- 肥満と食生活 ..... 8
- とりもどそう 健康長寿おきなわ ..... 10

低学年 (1・2年生)

- 朝ごはんまいにち食べていますか? ..... 12
- 朝ごはんのやくわり ..... 14
- 総食につかわれている食べもの ..... 18
- 野菜のおうちはどこにあるのかな? ..... 20
- うちな～料理にはごんなものがあるよ ..... 22
- 歯のおはなし カムカムミュージアム ..... 24
- 総食の紹介「郷土料理」 ..... 26

中学年 (3・4年生)

- 朝ごはんを食べて3つのスイッチをいれよう ..... 28
- 朝ごはんはどのようにとればよいのでしょうか? ..... 30
- 野菜食べるのはどの部分? ..... 31
- 色のこい野菜と色のうすい野菜 ..... 32
- 歯のおはなし カムカムミュージアム ..... 34
- 総食の紹介「行事食」 ..... 36

高学年 (5・6年生)

- 昔と今、食べものはどう違うのかな? ..... 38
- 「食塩」「脂肪分」「糖分」をそれぞれ摂り過ぎていないかな? ..... 39
- 生活習慣病 ～沖縄県の現状 ..... 40
- 野菜といもの栄養 ..... 42
- 魚を食べているかな!? ..... 44
- 食事だけでなくおやつにも気をつけよう! ..... 46
- 食品表示を見よう! ..... 47
- 歯のおはなし カムカムミュージアム ..... 48
- 食べ物、捨てていませんか? ..... 50

～おうちの方へ～

- 栄養士が教える健康料理のコツ ..... 52
- おじいおばあオススメの魚野菜料理 ..... 54
- 子ども達に大人気! 野菜たっぷり減塩レシピ ..... 56
- 忙しい朝にも簡単! お手軽クイックレシピ ..... 58
- 親子でチャレンジ! 魚料理レシピ ..... 59
- 親子で考えよう! 食育情報 ..... 60



■ねらい

現在の沖縄県民の健康状況が昔と違って悪くなっていることを伝え、普段の食事の大切さを学びます。

■学習内容・活動

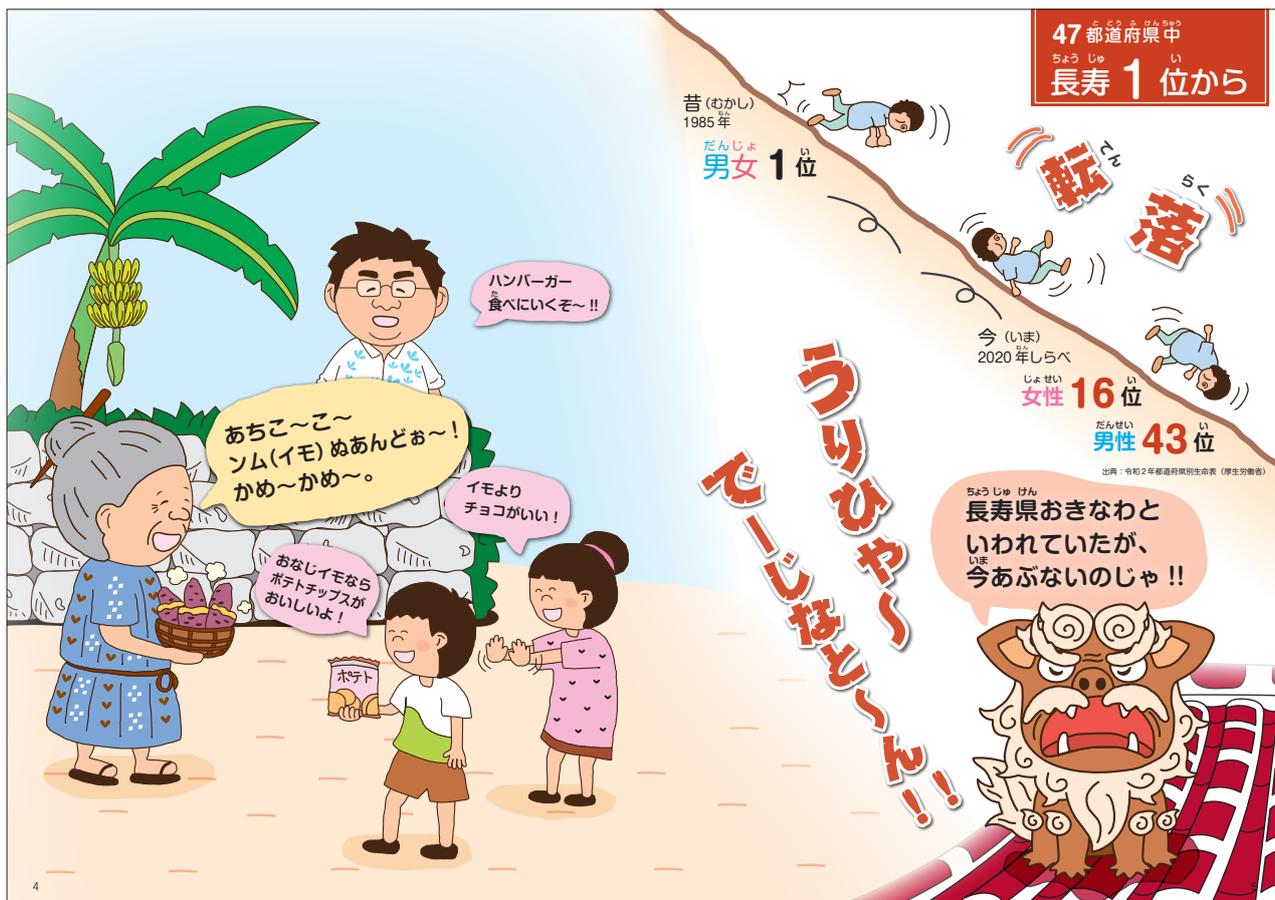
戦争を乗り越えてきた沖縄の高齢者に肥満の人は少なく、長生きをして、子どもや孫、ひ孫に囲まれて幸せに過ごしている人も多く見られます。

しかし、その子どもの世代（小学生の親・祖父母の世代）は戦後生活様式が大きく変化したためか、男女とも肥満の人が増えています。そのため高齢者よりも生活習慣病をもっている人が多く、動脈硬化による病気（脳梗塞、心筋梗塞など）などで若くして命を落とす人が、他の都道府県よりも多くなっています。

小学生の皆さんが、将来病気にならないように食事の大切さを学ぶことは、未来の沖縄県民の健康状態が良くなることにつながります。

■指導上の留意点

クイズ形式で子ども達に質問をしながら既存の知識を確認し、課題意識を持たせます。



■展開

沖縄県民の食事が、長寿だった昔と健康状況が悪くなっている今で何が変わったのかを知らせます。

■学習内容・活動1

戦前、戦中、終戦直後はものがない時代であり、その頃は芋を中心とした質素な食事で困難な時代を乗り越えてきました（この世代の人達は長生きしています）。一方、戦後入ってきたハンバーガーをはじめとするアメリカ文化の食事は、その次の世代の人達の食生活に大きな影響を与えました。肉をたくさん食べるようになり、脂の摂取量が大幅に増加しました。

また、交通手段を車にしか頼れない沖縄の人は運動不足になり、肥満の人が増えていきました。

■指導上の留意点

p. 4のイラストを見ながら登場人物のやりとりをイメージしてセリフを話し、子ども達に関心を持たせます。

■資料

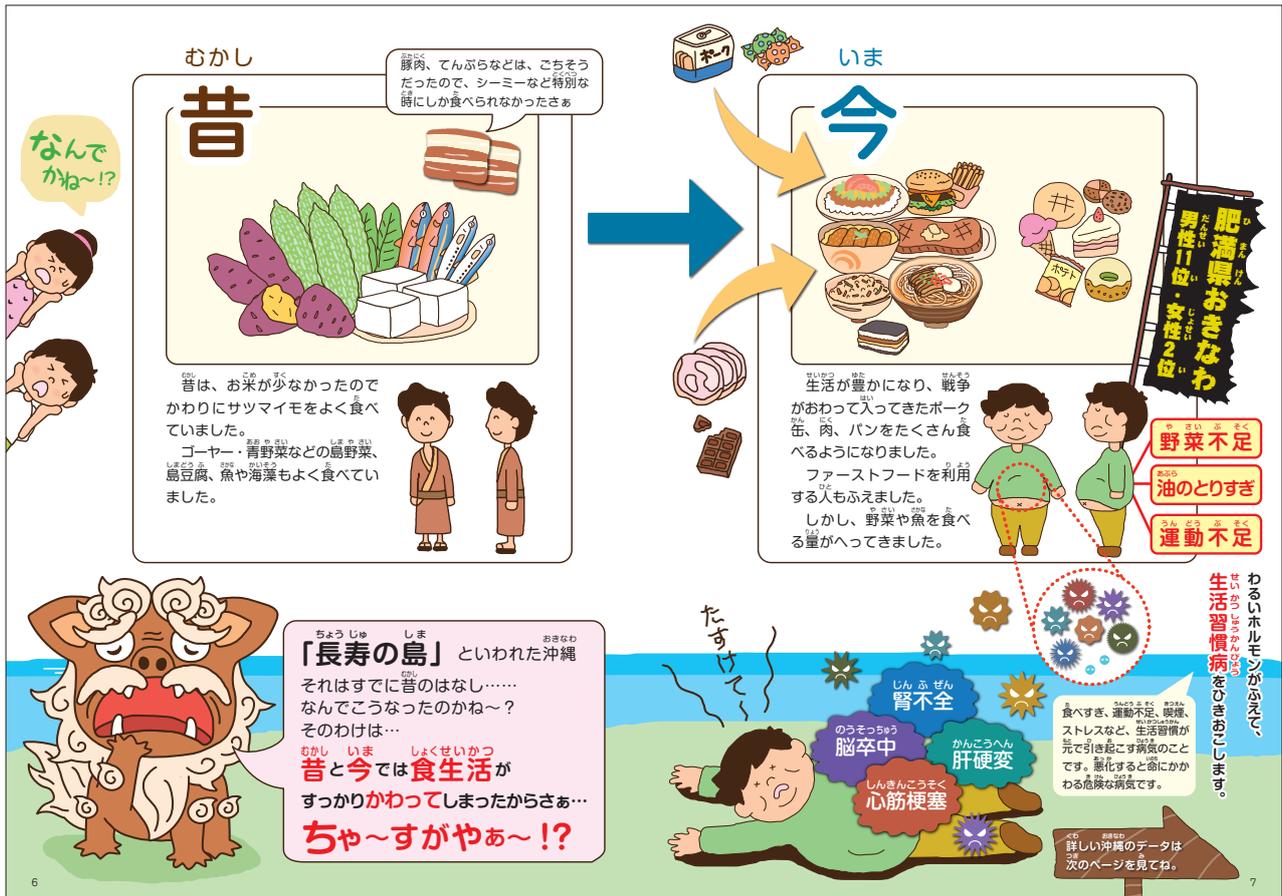
沖縄県は加工肉の購入金額が全国一高く、人口あたりのハンバーガーショップの数も全国一多いです。p.40、p.44参照

■学習内容・活動2

その結果、高齢の人達が支えてきた長寿の島沖縄に陰りが見えはじめました。それが2000年の26ショック（女性は1位、男性は4位から26位へ下落）、2010年の330ショック（女性は1位から3位へ、男性はさらに低下し30位へ）、そして、2020年は女性16位、男性43位へさらに低下しています。

■指導上の留意点

p. 5のイラストを見せながら沖縄県民の長寿転落の様子をイメージさせます。



■学習内容・活動

食生活は具体的にどのように変わったのでしょうか？

【昔の沖縄の人】

米は貴重品でありあまり食べられなかったため、代わりに芋をよく食べていました。ゴーヤー・青野菜などの島野菜や島豆腐、魚もよく食べていました。肉は貴重なものだったので、三枚肉などの豚肉は「清明祭（シーミー）」など、特別な時に食べていました。

【今の沖縄の人】

生活が豊かになり何でも食べられるようになりました。戦後入ってきたポーク缶、牛肉などをたくさん食べるようになりました。ハンバーガーなどファーストフードを食べる人も増えました。米や小麦で出来た沖縄そばも簡単に食べられるようになりました。それに反して野菜や魚を食べる量が減ってしまいました。食塩の摂取量も若い世代で増加してきました。

今一度、昔の沖縄の人が食べていた食事を見直すことは、現在の沖縄、未来の沖縄が健康を取り戻し、長寿の島沖縄を復活させる重要な視点です。

■指導上の留意点

pp.6～7のイラストを見せながら「昔」と「今」の食事の違いをわかりやすく説明します。

■参 考

昔の人がよく食べていた島野菜、魚は生活習慣病から起きる動脈硬化を予防する効果がありますが、動物性脂肪が多い現代の食事は動脈硬化を進めやすいことがわかっています。



# ひまん しょくせい かつ 肥満と食生活

健康長寿復活の大きな課題

沖縄県の成人肥満者の割合は男女とも各世代で全国平均を上まわっており、健康長寿復活の大きな課題です。

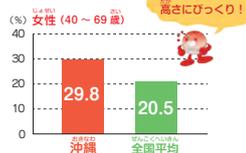
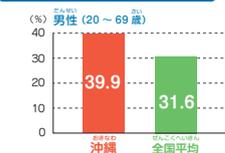
## 沖縄県 BMI の平均値ランキング

男性(20～69歳) **11位** 女性(40～69歳) **2位** 出典：平成28年度国民健康・栄養調査

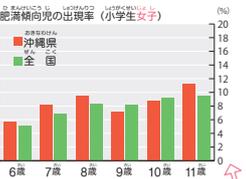
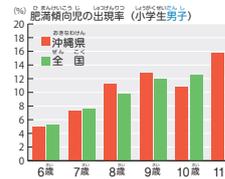
大人の肥満は体格指数(BMI)を使って評価します。BMIは体重と身長から算出します。BMI25以上が肥満になります。

計算式 BMI(kg/m<sup>2</sup>) = 体重kg ÷ (身長m × 身長m)

## 肥満者 (BMI25以上) の割合



県内の肥満傾向にある子どもの年別別の割合を見ると、大人と同じく全国平均を上回る傾向にあります。偏った食事や運動不足など、このような生活習慣をつけると、大人になってからの生活習慣病につながります。



子どもの肥満は肥満度を使って評価します。肥満度は標準体重に対して実測体重が何%上回っているかを示すものです。標準体重は性別、年齢別、身長別に設定されています。学童では、肥満度20以上が肥満になります。

計算式 肥満度(%) = (実測体重 - 標準体重) ÷ 標準体重 × 100

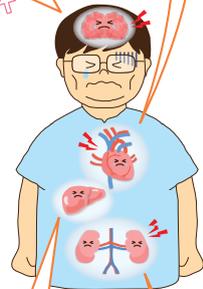
## 肥満率の推移と合併症との関係

沖縄県の主要死因 全国ワースト3位以内の病気・年別 (※がんを除く)

性別	年齢	順位
男性	45～49歳	1位
	40～44歳	2位
	30～34歳	3位
	30～34歳	1位
	40～44歳	2位
	55～59歳	3位
女性	60～64歳	1位
	45～49歳	3位
	30～34歳	3位

**心臓病**  
心臓は、血液を体内に送り出すポンプのたらしきをしています。心臓が弱くなると胸が苦しくなったり息がなくなったりします。

**脳卒中**  
脳の血管が切れたり詰まったりして、栄養が届かなくなると、脳細胞が死んでしまう病気です。



**肝臓病**  
肝臓病は知らず知らずのうちに肝臓がこわされ、肝臓が小さくなったりかたくなる病気です。

性別	年齢	順位
女性	60～64歳	1位
	45～49歳	3位
	30～34歳	3位
	40～44歳	1位
	50～59歳	1位
	60～64歳	3位
男性	40～44歳	1位
	55～59歳	1位

働き過ぎの  
お父さん、お母さん世代が  
で～しなと～ん!?



**糖尿病**  
肥満などが原因となって、血液中の糖分(お砂糖の仲間)が多くなります。心臓病や脳卒中、腎臓病の原因になります。

**腎臓病**  
腎臓は体内にあるいらなくなったものをきれいにするはたらきがあります。腎臓が悪くなると体内に毒素がたまってしまい、ひどくなると生きていけなくなってしまいます。



## 学習内容・活動

pp.8～9では高学年用のために、沖縄県の大人・子どもの肥満の実態と、その肥満が生活習慣病につながり、さらにそれが関係している沖縄県の主要な死亡原因を示します。

まず20～69歳の男性、40～69歳女性の肥満率 (BMI 25以上の方が全体の中で占める割合) を示します。男性、女性ともに全国平均を大きく上回っており、肥満率が高いことがわかっています。この肥満率の高さを子ども達に印象付けてください。

それから、沖縄県の小学生の肥満傾向児の出現率が、各年齢ごとに比較されていますが、8歳から11歳の男子は全国平均を上回っていることがわかります。その背景には、偏った食事や運動不足などが考えられます。大人の肥満がその子ども達の肥満率を引き上げていると考えられますが、肥満傾向児はさらに将来的に大人の肥満予備群であると考えられます。

次に沖縄県の各年代ごとに、全国都道府県の中で肥満・生活習慣病が関係している主要死因のワースト3位以内を示しています。男女とも心臓病、脳卒中、肝臓病、糖尿病が全国と比較しても多いことがわかります。肝硬変に関しては、肥満よりもアルコールの関係が強いと考えられていますが、女性においては脂肪肝由来の肝炎などもありますので肥満と関係ないことはありません。この世代がいずれも65歳以下の働き盛りの年齢ですから、現在の沖縄県がいかに危機的な状況にあるのかご理解いただけたらと思います。

## 参考

大人の肥満は体格指数(BMI)を使って評価します。BMIは体重と身長から算出します。BMI25以上が肥満になります。

【計算式】 BMI(kg/m<sup>2</sup>) = 体重kg ÷ (身長m × 身長m)

子どもの肥満は肥満度を使って評価します。肥満度は標準体重に対して実測体重が何%上回っているかを示すものです。標準体重は性別、年齢別、身長別に設定されています。学童では、肥満度20以上が肥満になります。

【計算式】 肥満度(%) = (実測体重 - 標準体重) ÷ 標準体重 × 100



沖縄県の現状を知った子ども達に、自分達がこれから「食育」の授業を通して学んでいくこと、考えること、行動することが、沖縄の未来を変えていく第一歩になるということに気づかせます。

沖縄県が「長寿の島」と言われていた昔から、ずっと沖縄の人々を見守ってきたシーサーが子ども達に「自分達の手で沖縄県の長寿復活を実現させるんだ」という意識づけをします。

子ども達から発信する「とりもどそう日本1位！ 2040年 健康長寿おきなわ」というメッセージが、沖縄県民全体を巻き込んだ「健康」に関する意識改革のきっかけのひとつになればと願います。



ねんせい  
1・2年生

# 低学年

て い が く ね ん

## もくじ

- 朝ごはんまいにち食べていますか? ..... 12
- 朝ごはんのやくわり ..... 14
- 給食につかわれている食べもの ..... 18
- 野菜のおうちはどこにあるのかな? ..... 20
- うちな～料理にはこんなものがあるよ ..... 22
- 歯のおはなし カムカムミュージアム ..... 24
- 給食の紹介「郷土料理」 ..... 26



低学年は、朝ごはんを食べると体や心にスイッチが入り、元気な体や落ち着いた気持ちになることを学び、朝ごはんの大切さを理解することを目的としています。

また、給食に使われている食材や野菜について、その名前や育てている場所を学び、食べ物への興味や関心を高めます。

朝ごはん食べていますか？

子ども達をとりまく生活環境の変化に伴い、朝食を食べないで登校する子どもや朝ごはんを食べることができない家庭環境の子どももいます。

単に食育の観点から質問する場合でも、それぞれの学級の実態に応じて、**子どもたちの家庭環境に配慮した声かけ**が必要です。

# あさ 朝ごはん

まいにち食<sup>た</sup>べていますか？

あさ  
朝ごはんは、一日のかつどうにととも  
いちにち  
たいせつなやくわりがあります。



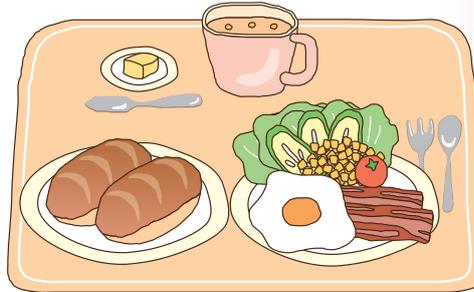
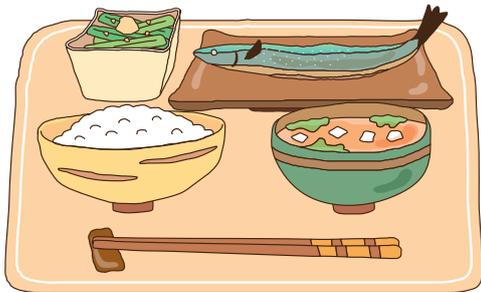
12



「朝ごはんを毎日食べていますか」と問いかけながら、子ども達の現状を把握し、食事の中で「なぜ、朝ごはんが重要視されているのか」を伝え、朝ごはんの大切さについて学びます。



あさ  
朝ごはんは  
とてもたいせつさあ！  
バランスのよい朝ごはんを食べて  
チバリヨ～！



あさ  
朝ごはんにはね  
**3つのスイッチ**  
があるんだよ！

のう

からだ

おなか



朝ごはんの大切さ

朝ごはんは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、体のリズムを整えるためにも大切です。

朝ごはんの働き

朝ごはんには3つのスイッチを入れる働きがあります。朝ごはんを食べると、**脳、体、おなかの3つのスイッチ**が入り、1日を元気に過ごすことができます。



朝ごはんが大切な理由と働きに触れます。

脳のスイッチ

脳は寝ている間も起きている時と同じくらいのエネルギーを使っています。夕ごはんを食べてから朝ごはんを食べるまでの長い時間で、夕ごはんから得たエネルギーは消費され、不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べて、エネルギーを補う必要があります。朝ごはんを食べて脳にエネルギーが補われることで、脳の働くスイッチが入り、頭がすっきりして、やる気や集中力が上がります。

体のスイッチ

寝ている間に体温は下がっています。体温が低いと体は思うように動きません。寝ている間はゆっくり流れていた血液が、朝ごはんを食べることで、元通りに流れ始め、体全体を動かすエネルギーが行き渡り体温が上がります。体温が上がると体を動かすスイッチが入り、体が目を覚まし元気に活動できる状態になります。

あさ  
朝ごはんのやくわり

のうのスイッチ



のうがかっぱつにうごきます！

やるきと  
しゅうちゅうりよくが  
ぐ〜んとアップ！



からだのスイッチ



朝ごはんパワーのおかげ！

からだげんきに  
うごくようになる



朝ごはんを食べることで、寝ている間に消費されて不足していたエネルギーが補われ、脳が活動を始めます。また、寝ている間に下がった体温が上がり、体が活動しやすい状態になることで、1日を元気に過ごすための準備が整うことを伝えます。

# おなかのスイッチ

「うんこ」がでると  
おなかがすっきりする

あつきり、すつきり



べんぴになると…



はだがある

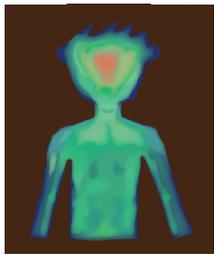


イライラする

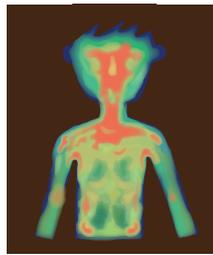


おなかがいたくなる

あさ  
朝ごはんを食べて  
スイッチオン!



あさ  
朝ごはんを食べるまえ  
たいおんが  
あがっていない



あさ  
朝ごはんを食べたあと  
たいおんが  
あがっている

たいおんがあがるとね…

けつえきのながれ  
がよくなって、からだ  
のすみまでえいよう  
がはこばれるから、  
からだがめざめるよ

## おなかのスイッチ

おなかの中に食べ物のカスなど  
いらなくなったものをためておく  
と体に良くありません。毎日排便  
する習慣をつけることは大切です。  
朝ごはんを食べると胃や腸が活発  
に動き始め、おなかのスイッチが  
入り便通が良くなります。

朝ごはんを食べないとおなかの  
スイッチが入らず、食べ物のカス  
などはおなかの中に残ってしま  
います。残ったままの食べ物のカ  
スは水分が奪われて固くなり、お  
なかの中で動けなくなり、うんこ  
が出にくくなってしまいます。こ  
のようなことが続くと何日もうん  
こが出ず、便秘になってしまいま  
す。便秘になると「肌が荒れる、イ  
ライラする、おなかが痛くなる」  
など体にも心にも良くありません。  
病気になることもあります。

朝ごはんを食べた直後よりも、  
しばらくたってから便意を感じる  
ことが多いので、朝ごはんを食  
べてすぐに家を出ることになると、  
せっかくの排便のチャンスを逃し  
てしまいます。

朝ごはんを食べた後、トイレに  
行く時間をつくれるように、余  
裕をもって起きることが大切です。

## 体温が上がると

血液の流れが良くなり、体の隅  
まで栄養が運ばれ体が目覚めます。

### POINT

「朝ごはんを食べてトイレに行きたくなる」という排便のリズムが  
自然と身につくように、「朝ごはんを食べた後はトイレに行く」という  
習慣をつけると良いことを伝えます。

朝ごはんを食べないと…

朝ごはんを食べないと昼ごはん（給食）までの間は、体の中にエネルギーがない状態が続きます。エネルギーが不足する状態が続くと、体はいつエネルギーが入ってくるかわからないため、エネルギーを蓄えようと、**入ってきたエネルギー（ブドウ糖）を脂肪に変えて蓄えます。**これは体を守る、体自身のしくみです（ホメオスタシス）。

また、朝ごはんを食べないと昼ごはんや夕ごはんを食べ過ぎてしまいがちです。このような生活が続くと、脂肪がどんどんたまり**太りやすくなってしまいます。**太りすぎは、様々な「生活習慣病」の原因になります。朝ごはんをしっかり食べると、生活習慣病だけでなく他の病気にもかかりにくい元気な体になります。

朝ごはんを食べてエネルギー補給

夕ごはん で得たエネルギーは寝ている間に消費され、起きる頃にはほとんどなくなり脳はうまく働けなくなっています。そこで、朝ごはんを食べてエネルギーを補う必要があります。

脳や体全体が元気に活動するためには、主に**ごはんやパン**などに含まれる「糖質（炭水化物）」が多く含まれたものを食べる必要があります。**糖質は「ブドウ糖」に分解されて吸収されます。脳のエネルギーはブドウ糖です。**

朝ごはんを食べて、脳にエネルギーが補われると脳は再び活発に活動を始め、頭がすっきりします。そうするとイライラしたり、眠くなったりすることもなく、やる気や集中力もアップします。

# 3つのスイッチのほかにも よいことがいっぱい！

びょうきにかかりにくい、  
げんきなからだになる！



きもちがおちつく！



あさ た  
朝ごはんを食べるとどんなうれしいことがあるかな？

---



---



朝ごはんを食べると頭がすっきりして、やる気や集中力がアップします。イライラしたり、眠くなったりせず授業に集中できることを伝えます。

また、朝ごはんを食べない生活が続くと、体は自分を守るためにエネルギーを蓄えようとする働きを強め、太りやすくなってしまい、様々な病気の原因になってしまうことがあります。朝ごはんをしっかり食べると、太りすぎが原因の生活習慣病だけでなく、他の病気にもかかりにくい元気な体になることを伝えます。

あさ  
朝ごはんを  
おいしく  
た  
食べるために

ねるまえは、<sup>た</sup>食べない  
ようにしよう！



はや はや  
早ね、早おきをしよう！

あさ  
朝ごはんを<sup>た</sup>食べるまえに  
からだをうごかそう！



寝る前は食べない

夕ごはんが遅すぎたり、夜食が多かったりすると、朝起きた時に食欲がわからないことがあります。寝る前には食べないようにしましょう。どうしても食べたい時は消化が良いパンやうどんなどを少しだけにするなど、たくさん食べないようにしましょう。

生活リズムを整える

夜更かし、朝寝坊をすると生活リズムを整えてくれる「体内時計」がくるってしまい、食欲がなくなってしまいます。また朝寝坊をすると、ゆっくり食事をする時間がなくなることも朝ごはんを食べられない原因です。早寝早起きをして生活リズムを整えましょう。

体を動かそう

朝ごはんを食べる前に布団をたたんだり、お手伝いをしたり、体操をするなど、体を動かしましょう。そうすると食欲がわいてきます。



朝ごはんをおいしく食べるためには、日頃から早寝早起きや決まった時間に食事をするなど、規則正しい生活を心がけることが大切であることを伝えます。

【参考文献】

- ・健やかサポーター⑤ あさごはんパワー  
食生活と健康—朝食を中心に—/バステル書房
- ・たよりになるね！食育ブック  
①食事と健康編 改訂版/少年写真新聞社

パイナップル

沖縄では温暖な気候を利用していろいろな果実が作られています。パインの主な産地は東村、石垣市、名護市です。熱帯から亜熱帯にかけて広い地域で栽培されており、日当たりが良く、水はけの良い酸性土壌によく育ちます。

お米

沖縄では、離島地域を中心にお米が作られています。特に石垣市は県全体の生産の半数以上を占め、5月に販売開始されるお米は「日本一早い新米」として、県内外で人気があります。

【その他の主な産地】

伊平屋村や竹富町、金武町、名護市などが収穫量の多い地域です。



きいろくて、あまずっぱいさあ



まっしろで  
まいにち食べるよ



パイナップル

ごはん

18



給食には、多くの郷土料理が出されます。また、県産の食材が多く使われています。

県内で作られている野菜は、ゴーヤー、シブイのほかに、かぼちゃ、きゅうり、トマト、いんげん、へちま、小松菜、キャベツ、ナス、からし菜、ほうれん草、ブロッコリー、カンダバー、モウイ、芋などがあります。

# たの食べものがつかわれているよ ているかわかるかな？

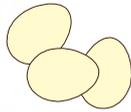
ゴーヤーチャンプルー



ぎゅうにゅう  
牛乳



おきなわの  
なつといえは…

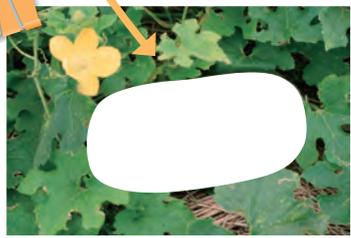
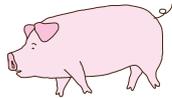


シブイのソーキじる

シブイ(ほうげんめい) = とうがん



きゅうしよく  
給食にまいにちでる野菜だよ  
やし  
シリシリ~にしてもおいしいよ



## にがうり (ゴーヤー)

「にがうり」は方言で「ゴーヤー」と言います。主な産地は今帰仁村、糸満市、豊見城市です。琉球王朝時代から沖縄で食されてきました。

粒々の大きいアバシゴーヤーなどはあまり苦くなく、粒々が小さくて色の濃いものは、苦味が強いようです。野菜の中でもビタミンCがとても多く、その上ゴーヤーのビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

暑い季節に発汗によって失われるビタミンやミネラルを補う最適な野菜として、沖縄県民に親しまれています。

## にんじん

沖縄県で作られているにんじんの主な産地は、津堅島と糸満市です。にんじん本来の持つ甘さが強いのが特徴です。

## 冬瓜 (シブイ)

「冬瓜」は方言で「シブイ」と言います。主な産地は伊江村、宮古島市です。アジアの熱帯地方が原産で、日本には5世紀頃に中国を通して朝鮮半島から伝来しました。冬瓜の味は淡泊でさっぱりしています。肉や魚のうま味が充分しみ込むため、汁物や煮物に適しています。特に豚肉との相性が良いようです。



給食にどのような県産の食材が使われているかを確認することで、郷土への興味・関心を高めることができます。

土の上で育つ野菜

- ・キャベツ
- ・レタス
- ・水前寺菜（ハンダマ）
- ・からし菜
- ・ほうれん草
- ・小松菜
- ・ニラ など

土の中で育つ野菜

- ・にんじん
- ・大根
- ・さつまいも
- ・玉ねぎ
- ・ごぼう
- ・じゃがいも
- ・田芋 など



# やさい 野菜のおうち

おきなわでつくられる野菜は、たいようのひかりをあびて、えいようまんてん！おばあがけんこうでながいぎできるのも、野菜をいっぱい食べてるからさあ。  
給食にもでてくるね～。つちのなかにできる野菜、つるがのびてできる野菜、木になる野菜、いろやかたち、おうちもさまざまだよ～。  
野菜のおうちがどこにあるのか、みてみよう！

ナーベラーンブシー



ゴーヤーチャンプルー



にんじんシリシリ



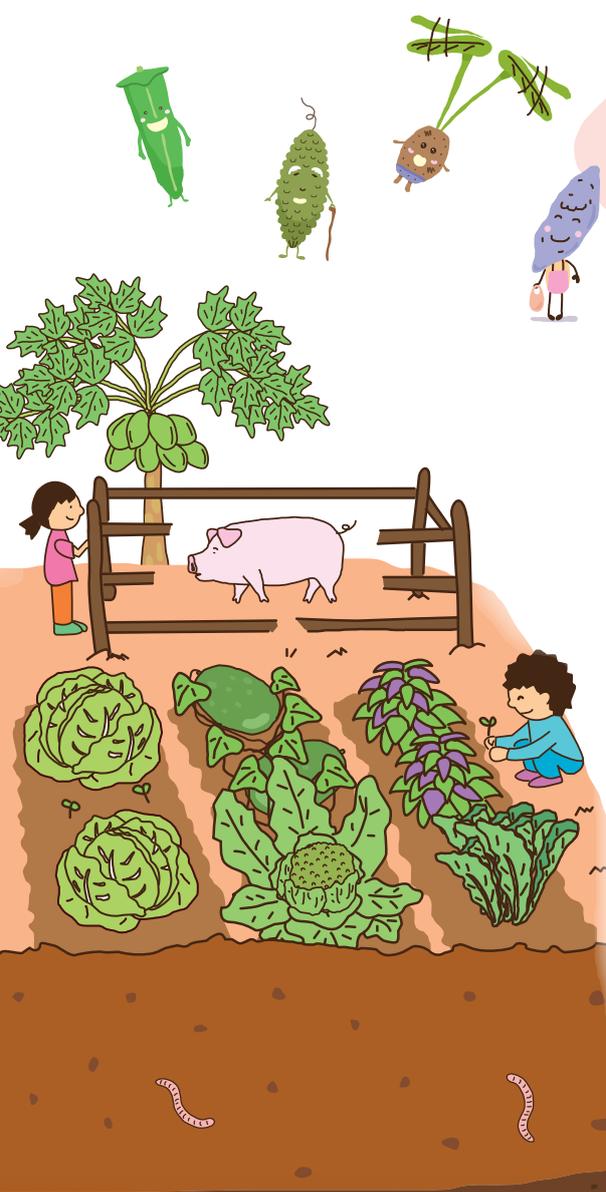
ウムニー



沖縄で作られる野菜は、太陽の強い光を浴び、ビタミンやミネラルなどの栄養価が高いのが特徴です。昔の沖縄の人が、健康で長生きできた理由の一つとして、野菜をよく食べていたということを理解させます。

# はどこにあるのかな？

きゅうしよく  
給食のこんだてにはいくつあるかな？



ハイタ～イ！  
わたしたちのおうちは  
どこかわかるかな？



## パパヤーイリチー



## シブイのソーキ汁じる



## ハンダマのあえもの



## チキナーのいためもの



### 木や枝で育つ野菜

- ・パパイヤ（パパイヤー）
- ・ピーマン
- ・オクラ（ネリ）
- ・なす
- ・トマト など

### つるが伸びて育つ野菜

- ・にがうり（ゴーヤー）
- ・へちま（ナーベラー）
- ・きゅうり
- ・冬瓜（シブイ）
- ・かぼちゃ
- ・しろうり（モーウイ） など



給食には、どのような県産の野菜が使われているのか、県産の野菜を使った献立にはどのようなものがあるのか振り返らせます。  
野菜の育つ場所を知ることによって、野菜への興味・関心を高めます。

クーブイリチー

クーブは、沖縄の方言で昆布のことです。昆布は琉球料理になくてはならない食材です。沖縄の人は昔から、いろんな料理に昆布を使い食べてきました。イリチーとは、こまかく切った材料を炒めたあとにだし汁を入れて、炒め煮にする料理のことを言います。イリチーには、フーイリチー・パパイイリチー・デークニイリチーなどたくさん種類があります。クーブイリチーには、千切りした昆布と細切りにしたこんにゃく、かまぼこなどが入ります。

クーリジシ

豚肉と冬瓜などの野菜を卵でとじた具だくさんの汁物です。旧盆の屋に仏前（トートーメー）にそなえられていたものです。ちなみに、クーリは「氷」、ジシは「肉」のことで、ふんわりととじた卵を雪のようにみせた夏にぴったりな涼しさを感じる汁物です。

ソーミンタシヤー

そうめんのことを方言でソーミンといいます。タシヤーとは、ごはんやそうめんなどでんぷん質のものを油で炒めた料理のことを言います。ですからソーミンチャンプルーではなくソーミンタシヤーが正しい呼び方です。ごはんを炒めたものを「タシヤーウブン」や「タシヤーメー」と言います。※チャンプルーとは、季節の野菜と豆腐を使った炒め物のことを言います。

イナムドゥチ

イナムドゥチとは、豚肉、こんにゃく、かまぼこ、しいたけ、を甘口のみそで味付けした、沖縄のお祝いに欠かせない汁物です。名前のイナはイノシシ、ムドゥチはもどき（似ているもの）という意味です。昔は、イノシシの肉を使っていましたが、次第に豚肉を使うようになり「いな（イノシシ）もどき」がなまって「イナムドゥチ」の名前がついたと言われています。

なかみ汁

なかみ汁とは、豚の胃や腸が入った汁（スープ）のことです。沖縄では、正月やお祝いの日にはなくてはならない料理のひとつです。琉球料理では、「豚は鳴き声以外はすべて食べる」と言われるほど、豚肉をたくさん使います。胃や腸などの内臓から耳、足、血液までが料理の材料になるため、捨てるところがありません。

シカムドゥチ

豚肉を使ったすまし仕立の汁物です。材料は、短冊切りにします。「ムドゥチ」は、「もどき」という意味で、昔は鹿の肉を使っていたので「シカムドゥチ」とよばれるようになりました。みそを使う「イナムドゥチ」は冬、すまし仕立ての「シカムドゥチ」は夏の献立としてあげられます。

りょうり  
うちな〜料理にはこんなものがあるよ

きゅうしよく  
給食のこんだてに、いくつあるかがしてみよう！

クーブイリチー



クーリジシ



ソーミンタシヤー



イナムドゥチ

みそあじだよ



ソーミンチャンプルーではなく、ソーミンタシヤーがたっだしいよびかただよ。

なかみ汁



シカムドゥチ

しょうゆあじだよ



ムドゥチはもどきのいみだよ。むかしはイノシシやシカのにくがつかわれていたけど、いまはぶたにくをつかうようになっているんだよ。

シブイも入っているね



沖縄は「琉球」と呼ばれていた時代から、中国や東南アジア、朝鮮、日本を歩き来していました。食生活の面でもそれらの国々からいろんな影響を受けてきました。特に影響を受けたのが中国で、沖縄では豚肉中心の料理が発達しました。その他にも豆腐や昆布も沖縄料理には欠かせません。

沖縄に伝わる料理は「琉球料理」と呼ばれ、首里城の中で食べられていた「宮廷料理」と、一般の人達が食べていた「庶民料理」に分けられます。

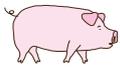
おきなわで、むかしから食べられている  
でんとうてきな料理だよ～



### タマナーチャンブルー



タマナーは、方言でキャベツのことだよ。  
チャンブルーとは、季節の野菜と島豆腐  
を使った炒めものこと言うんだよ。



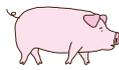
### スーナー (白あえ)



### ウサチ (すのもの)



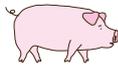
「ウサチ」は「ウサチー」  
とも言います。



### ミヌダル



ミヌダルとは、ぶたにくに黒ごまをまぶしてむした料理だよ。  
ミヌダルは、『トウンダーブン』という琉球王朝の宮廷料理で、  
おいわいなどに出されていたんだよ。黒ごまのたれが、みの  
(糞)のようなので『ミヌダル』となったと言われているよ。



あなたのすきなうちな～料理はなにかな？そのりゆうは？

---



---

▶ でんとうてきな料理について

23

### タマナーチャンブルー

タマナーは、方言でキャベツのことです。

チャンブルーは焼き色をつけた豆腐と季節の野菜炒めのことです。

豆腐と季節の野菜が使われていなければチャンブルーとは言いません。

例えば、ゴーヤーチャンブルー、マーミナー (もやし) チャンブルー、などがあります。

※豆腐に焼き色をつけることをアカヤチー (赤焼き) と言います。

### ウサチ

ウサチとは、しょうゆや酢、砂糖などで味付けした酢の物のことを言います。もずくなどの海草の酢の物やモウイや冬瓜など野菜の酢の物などいろいろあります。

### スーナー

スーナーとは、白和えのことです。野菜を豆腐やみそで和えた料理です。

にが菜と和えたものを「ンジャンパー スーナー」、ふだん草と和えたものを「ンスナパー スーナー」と言います。

### ミヌダル

ミヌダルの黒い色は、黒ごまの色です。豚肉に黒ごまのタレをつけて、蒸して作ります。別名、「黒肉(クルジシ)」とも言います。

昔からお祝い料理として、正月や生年祝いなどに作られています。ごまの香りがするあっさりとした味わいの料理です。



食べ物のことを方言で「クスイムン」とか「ヌチグスイ」と言います。これは「薬」あるいは「命の薬」といったような意味で、どちらも食事は病気を治すものだと考えられ、大切にされてきました。

※参考資料「沖縄めちぐすい事典」監修：尚 弘子

まずは正しい姿勢から

低学年では、椅子に座って姿勢良く食事を頂くことができない児童もいます。周りもその影響を受けやすく、落ち着いて食事と向き合うことが難しい時期です。

まず、食事をするための正しい姿勢を身につけましょう。

食べる機能が十分に発達するためにも**正しい姿勢が大切です**。よく噛んで、きちんと飲み込むために必要なことです。口の機能を育てるためには口の健康を守って、歯や顎の順調な発育を促し、口の周りの筋肉（唇や舌、頬、顎の周囲など）の協調した動きを覚えさせていくことが重要です。

そのためにも楽しく正しい姿勢で頂く習慣を身につけましょう。

乳歯の役割とむし歯の子どもへの影響

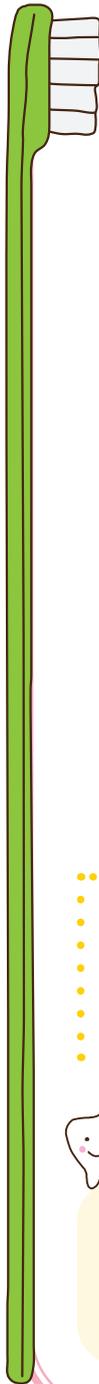
人生80年とすると、一生の中で乳歯を使う時期は10年くらいですが、たくさんの大切な役割があります。よく噛めることは良い発育につながります。正しい発音は、良い歯が育てます。生えそろうた乳歯の下で永久歯が育ち、永久歯を正しく導きます。

むし歯ができると、子どもがそれを気にしたり、進行すると痛がり、噛めなくなり、生理的な苦痛だけでなく、偏食や小食の原因になります。また、発音や見た目が気になったりするため、消極的になり、心の成長にも影響を与えます。

「歯みがき」と「仕上げみがき」

小学校低学年の時期は手指能力が高まり、歯みがきの能力も高まってきますが、まだまだみがき難い部位も多いため、仕上げみがきが必要です。

小学校低学年頃には永久歯が萌出し始めます。個人差はありますが、子ども自身が永久歯のみがきかたを習得できるようになる小学校中学年（4年生頃）までは、本人の歯みがき後に仕上げみがきが必要だと言われています。歯と歯の間はデンタルフロスを、むし歯予防を目的としたフッ化物配合歯磨剤（フッ素入り歯みがき剤）の使用をおすすめします。



は 歯のおはなし

カムカム ☆ ミュージアム ☆



ふさわしくない  
かわはしない



すききらいしない



食べているとちゅうで  
あるかない



たたくもって  
食べよう

たのしく  
みんなで  
食べよう♪



くち  
口にものをいれたまは  
はなさない

よくかまない食べかたはやめよう！

× はやぐい

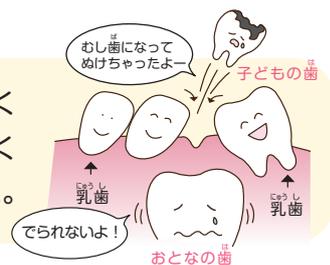


× のみものでながし  
こみながら食べる



は しっかり歯をみがこうね

子どもの歯がむし歯になったり、はやくぬけてしまうと、おとなの歯がでられなくなってしまいますのでしっかり歯をみがこうね。



前歯の生え変わりと6歳臼歯の生え方に応じた食べ方をしましょう。

【歯の交換の体験を通じた食べ方の支援】

- ・前歯が生え変わる時期はしっかり唇を閉じて食べよう
- ・前歯が生え揃ったら前歯で噛み切る食べ方をしよう
- ・乳歯の奥に生えてきた奥歯（6歳臼歯）をしっかり磨こう



## は 歯のおう様 なんと1番 さい 6歳きゅう歯

くちのおくには、は 歯のおう様 さい 6歳きゅう歯 (だいいち大きゅう歯) がはえてきます。

あたまも、ねっこもいちばんおおきくてちからもちのおとなの歯です。

はえたばかりの歯には、は 歯をじょうぶにする「カルシウム」がじゅうぶんにくっついていません。

むし歯になりやすい歯なので、おうちでは、じぶんでみがいたあとに、しあげみがきをしてもらってね。

フッ素いりの歯みがきざいをつかうといいよ。

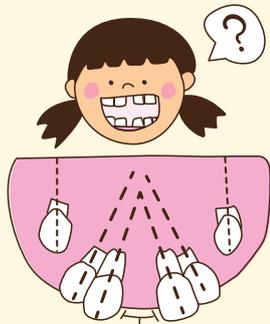


じょうずにみがけているかな～



## みにくいアヒルの子じだい

7さいごろ



ここには、すきまがあってもいいんだよ!

おとなの歯が生えてくるため歯と歯がかさなったりしています。このころをみにくいアヒルの子じだいといいます。

まえ歯でかみきって食べると、おとなの歯がはえてくるスペースをつくりながら、おく歯でかむかずもふえ、きれいな歯ならびになります。

くちびるのちからもついてきてくちをとじることができます。はなのとおりもよくなります。



25

### 6歳臼歯

第一大臼歯のことです。大人の歯の歯並びや噛み合せの基本となり、顎の発育や顔の形まで決定する重要な歯です。上下の第一大臼歯が噛み合うまで6ヶ月以上かかります。噛み合わない間、非常に汚れやすくむし歯になりやすいので、注意が必要です。

### みにくいアヒルの子 7歳頃

7歳頃は、上顎前歯が八の字に生えて歯が重なっていることが多く、この頃を「みにくいアヒルの子時代」と言います。

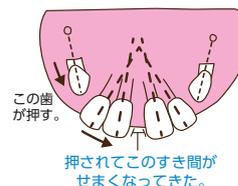
乳前歯と永久前歯の交換期で、前歯で噛み切って奥歯で噛みたくなく機能が十分に行えないことが多く、口が開いたままだ、舌が前に出てきて口が閉じにくいなどの状態が続きます。そのままだと歯並びも悪く、うまく噛むことができず、口呼吸が始まります。

口をしっかり閉じて口唇の力をつけることができれば、9歳頃から生え変わる犬歯や小臼歯は、14歳頃までにはきれいに生え揃うことが多いのですが、永久歯が生え始めた頃に口が開いて、舌が前に出る悪習慣が抜けないと、噛む機能の発育、顎骨の発育がうまくいかず歯並びが悪くなり、むし歯や歯肉炎を起こしやすく、口呼吸が続きます。

口呼吸は細菌もダイレクトに吸い込む呼吸ですので、鼻で呼吸し、クリアな空気が体に入る場合と異なり、多くの問題を引き起こします。口を閉じることを体で覚える大切な時期です。

本来は、吸う息も吐く息も、共に鼻から行われるべきものですが、それをどちらか一方でも口で行う状態のことを口呼吸と言います。

### 9歳頃



### 14歳頃



### POINT

【食べ方の学習を通して、生涯にわたる健康な生活を考えられる児童を支援】

- ・前歯が生え変わる時に前歯の役割を通して、体の役割について学ぼう
- ・しっかり噛む食べ方と美味しさを関連させて、美味しい食べ方を学ぼう
- ・五感が満たされる食べ方を学ぼう

★ ワークがあるよ

給食の紹介

きょうどりょうり

郷土料理

那覇市立  
糸島小学校  
給食センター



- 今日の給食
- 牛乳
  - わかめごはん
  - チムシンジ
  - ヌンクーグラー
  - カップもすく
  - ンムクジアンダアギー

▶ レシピ

給食時間の校内放送資料

今日のメニューは、牛乳、わかめごはん、チムシンジ、ヌンクーグラー、カップもすく、ンムクジアンダアギーです。

今日は、「免疫力を高める」というお話をします。

免疫力とは、悪い菌やウイルスなどの病原体から、自分自身の体を守る力のことです。

沖縄では古くから「免疫力を高める」食べ物として今日の給食の「チムシンジ」が食べられていました。

「チム」は豚のレバー、「シンジ」とは煎じた汁のことです。貧血や風邪をひいた時などに、クスイムン（薬）として食べるものです。「煎じた汁」というと薬のような味を想像しますが、豚のだしがきいた、とっても飲みやすい汁物です。「体調が悪ければ、チムシンジを食べ、よく寝れば、大きな病気はしない」と沖縄のお年寄りが口をそろえて言うほど、栄養は抜群です。それもそのはず、豚レバーには、食べ物が栄養に変わる働きを助ける「ビタミンB6」と体のすみずみに多くの栄養を運ぶ「鉄分」が多く含まれています。

薬のなかった貧しい時代に、先人の智慧で作られた「チムシンジ」です。

レバーは苦手!! という人も「免疫力を高めるぞー!!」という思いで食べてくださいね!

▶ おぼあのゆんたくUIS



沖縄に伝わる郷土料理は「宮廷料理」と、一般の人たちが食べていた「庶民料理」に分けられます。

「庶民の料理」は、生活の中から先人の知恵によって生まれ、質素ながら栄養バランスが整えられています。お年よりは、食べ物のことを方言で「クスイムン」とか「ヌチグスイ」と言います。これは「薬」あるいは「命の薬」といった意味で、どちらも食事は病気を直す「薬」と考えられていることを伝えます。



3・4年生

# 中学年

## もくじ

- 朝ごはんを食べて3つのスイッチをいれよう … 28
- 朝ごはんはどのようにとればよいのでしょうか? … 30
- 野菜食べるのはどの部分? … 31
- 色のこい野菜と色のうすい野菜 … 32
- 歯のおはなし カムカムミュージアム … 34
- 給食の紹介「行事食」 … 36



27

中学年は、朝ごはんを食べると体や心にスイッチが入り、元気な体や落ち着いた気持ちになること、バランスのとれた朝ごはんや野菜をたくさん摂ることの大切さを学びます。

また、学んだことを活かして、バランスの良い朝ごはんや野菜をたくさん食べるために、自ら工夫する意欲を育てます。

### 脳のスイッチ

脳のエネルギーのもとブドウ糖は、ごはんやパンなどの炭水化物が多く含まれる食品から体の中で作られます。脳が使うブドウ糖は、肝臓に蓄えられています。しかし肝臓は、ブドウ糖を多く蓄えることはできません。その上、寝ている間もブドウ糖は使われ、朝目を覚ます頃にはなくなってしまいます。そこで朝ごはんの登場です。朝ごはんを食べると脳にブドウ糖が送られスイッチが入り、元気を取り戻し、頭がすっきりしてやる気や集中力がアップします。

### 体のスイッチ

体温は、朝目を覚ます1時間くらい前に一番低くなり、目を覚ます頃には少し上がります。それでも普通の体温よりは、低くなっています。体温が低いと体は思うように動きません。体温を上げるために必要な栄養素は、たんぱく質です。朝ごはんには肉、魚、卵、ハムソーセージ、豆腐や納豆、牛乳などのたんぱく質をしっかり摂ることで、学校に着く頃には体温が上がり、活動準備が整うことを説明します。

### おなかのスイッチ

朝の排便の習慣をつけることは大切なことです。そのためには、ある程度の食事の量や繊維質(野菜)と水分によって、腸に刺激を与えます。朝ごはんを食べることで、大腸のぜん動運動が起こり、便意が起こりやすくなります。朝食後、しばらくしてから便意を感じることも多いので、朝ごはんを食べた後すぐに家を出てしまうと、せっかくの排便のチャンスを逃してしまうことになります。朝は余裕を持って起き、朝ごはんを食べた後、トイレに行く時間を作ることも大切であると伝えます。また、便秘が続くと、それらの有害物質はどんどん腸壁から吸収されて、血液中をめぐり、肌荒れや様々な病気にもつながることを知らせます。

★ ワークがあるよ



## 朝ごはんを食べて 3つのスイッチをいれよう

のう  
**脳**

### のスイッチ

朝ごはんを食べると、脳に栄養が届いて、**脳が働く**スイッチが入ります。



**体**

### のスイッチ

朝ごはんを食べると、**体温が上がり、体を動かす**スイッチが入ります。



### おなかのスイッチ

朝ごはんを食べると、おなかの中にある**胃や腸**が動き出し、うんこを出すための**おなかのスイッチ**が入ります。



28



朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温が上がり、元気な1日を過ごすための準備が整います。

寝ている間に使われたエネルギーと、午前中の活動に必要なエネルギーを朝ごはんて補うことが必要です。

# 朝ごはんは体と心の健康のもと！

下のグラフは、小学生を対象に行った朝ごはん調査の結果です。朝ごはんをほとんど食べない子は、必ず毎日食べる子に比べて「イライラする」、「何もやる気が起らない」という割合が高いことがわかります。やはり、毎日朝ごはんを食べることはわたしたちの体と心の健康につながっています。

## 「朝ごはんを食べる習慣」と「イライラ」の関係

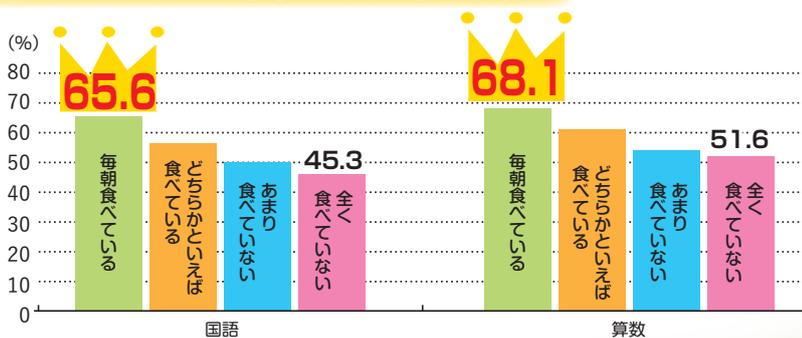


## 「朝ごはんを食べる習慣」と「やる気」の関係



独立行政法人日本スポーツ振興センター  
「平成22年度 児童生徒の食事状況等調査報告書【食事状況調査編】」より引用・改編

## 「朝ごはんを食べる習慣」と「学力」の関係



「朝食を毎日食べていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係 (小学6年生)

出典：文部科学省「平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査」

### 朝ごはんを食べる習慣とイライラ

朝ごはんをほとんど食べない人は、必ず毎日食べる人よりも「よくイライラする」人が多いことを伝えます。

脳のためのエネルギーをしっかり摂らないと、集中力が高まらずイライラが続いてしまいます。それは、脳のエネルギーが不足していることが原因であることを知らせます。

朝ごはんを食べる習慣がイライラを抑えることにもつながり、気持ちも心もリラックスできることを伝えます。

### 朝ごはんを食べる習慣とやる気

朝ごはんをほとんど食べない人は、必ず毎日食べる人よりも「やる気が起らない」人が2倍以上多いことを伝えます。

朝ごはんを抜いて空腹のまま学校へ行くと、脳だけでなく体を動かすエネルギーをとり入れていないため、体が重く、だるさや疲労感が残って元気が出ないことや、そのため「やる気」が起らないことを強調します。

### 朝ごはんを食べる習慣と学力

ここで示すデータは、朝食を毎朝食べる習慣のある人の平均正答率は全く食べてない人の平均正答率よりも、約20ポイント高くなっていることを知らせます。

朝ごはんを食べることで、脳のエネルギーがチャージされ、やる気や集中力が高まり、学習能力が高くなる傾向にあることを伝えます。

また、朝ごはんを食べないと脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力の低下などにつながることも強調します。

### 【補足】

朝ごはんの内容により差があることも明らかになっています。

米は、ゆっくりと消化吸収され血糖値の上昇もゆるやかなため脳にとっても良い影響をもたらします。

また、ごはんと共にいろいろなおかずをバランスよく食べた方が良いことも補足します。



忘れがちなのが「排便のリズム」です。「食事をして→トイレに行きたくなる」という自然のリズムが出来るように、毎朝朝ごはんを食べた後にトイレへ行くという排便習慣も身につけることなどを伝えることが重要です。

脳のスイッチを入れてくれる朝ごはんとは【黄のグループ】

主食となるごはんやパン、麺類など、食事の中心となる料理です。脳の栄養となる炭水化物（ブドウ糖）を摂ることができます。

\*エネルギーとなり、体を動かすもとになります。

※ごはんはどのおかずとも相性が良いので、ごはんを中心とした朝ごはんがおすすめです。

体のスイッチを入れてくれる朝ごはんとは【赤のグループ】

主菜となる魚や肉、卵や大豆などを材料にして作られたおかずです。体を作るたんぱく質やカルシウムなどの無機質を摂ることができます。

\*主に血や肉となり、体をつくるもとになります。

おなかのスイッチを入れてくれる朝ごはんとは【緑のグループ】

副菜となる野菜を材料として作られた料理や果物などです。ビタミンやミネラル、食物繊維を多く摂ることができます。

\*排便を促し、腸（おなか）の調子が整うことで、体の調子も整います。

※「朝の果物は金」と言われるほど朝ごはんに果物を食べると良いとされています。

★ワークがあるよ

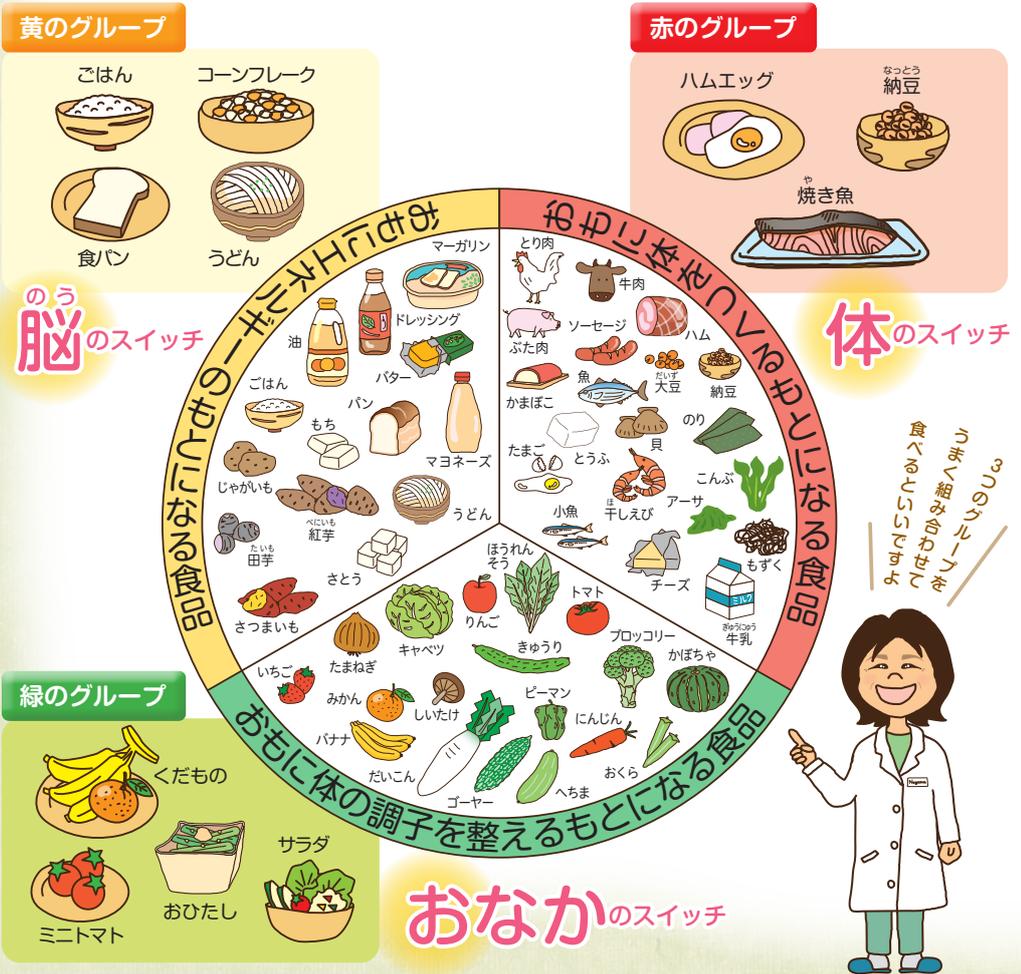
# 朝ごはんはどのようにとればよいのでしょうか？

## 3つのグループ（赤・黄・緑）をそろえましょう！

**赤のグループ** おもに血や肉となり、体をつくるもとになる

**黄のグループ** おもにエネルギーとなり、体を動かすもとになる

**緑のグループ** おもに体の調子を整え、病気にならないようにする



バランスのよい朝ごはんを説明する場合、主食、主菜、副菜、汁物として考えると分かりやすいのですが、高学年の家庭科で習うため、そこまでは表示していません。また、主食や主菜となる料理に関しては効果を期待するあまり、多く食べても良いという判断にならないように、食べる量についても注意します。副菜は野菜の料理や果物など、2つ選んでもエネルギーも低いほか、不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維が多く摂れるので良いと伝えます。



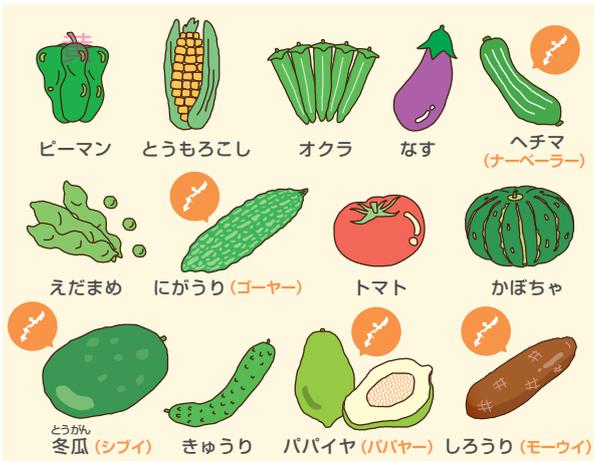
# やさい 野菜食べるのはどの部分？

★ワークがあるよ

みんなは、野菜が好きかね？ おばあは野菜料理が大好きさあ。  
みんなは、野菜のどの部分<sup>ぶぶん</sup>を食べているか知っているね？ 葉<sup>は</sup>や  
実<sup>み</sup>だけじゃなく、根<sup>ね</sup>っこや茎<sup>くき</sup>も食べているんだよ。野菜から  
いろんなパワーをもらっているんだね！  
みんなの好きな野菜は、どの部分を食べているかわかるかね？

## 実を食べる野菜

中にタネが入っているよ！



## 茎を食べる野菜



## 花のつぼみを食べる野菜



## 葉を食べる野菜



## 根、地下の茎を食べる野菜



このマークがついてる野菜は伝統的な沖縄の島野菜だよ。( ) は方言名です。

### 実を食べる野菜

実を食べる野菜には、必ず種が入っています。種を保存するために実の中の水分で覆っているため、実を食べる野菜には水分を含む野菜が多いのが特徴です。

また、寒くなると植物が育ちにくいので、季節としては夏の時期に採れる野菜が多く見られます。

### 茎を食べる野菜

根と茎の区別について

根菜の一つであるゴボウの表面を観察してみると、細かいひげのようなものが生えていることに気づきます。太い部分(=可食部)は主根(しゅこん)、ひげのような部分は側根(そっこん)と言われる双子葉植物の特徴の一つで、大根、にんじんにも見られます。

これに対して茎が丸い形に変化した地下茎であるじゃがいもは、表面がつるつるしてひげのようなものが生えていません。その他の茎を食べる野菜グリーンアスパラガスやたけのこなども同様です。

根と茎の区別は、側根以外にも色で判断することができます。

茎なら日光が当たると緑色になります。じゃがいもは日光に当たる所に置いておくと緑色に変わります。これは葉緑素ができた証拠です。

アスパラガスには、緑色のグリーンアスパラガスと白色のホワイトアスパラガスの2種類あります。

ホワイトアスパラガスは発芽の際に土寄せをして日光に当てないような育て方をしているので白いままなのです。

(進研ゼミ小学講座より引用)

### 花のつぼみを食べる野菜

ブロッコリーは花のつぼみを食べています。つぼみの時に収穫しないとやがて黄色い花が咲き、食べごろではなくなってしまいます。

### 葉を食べる野菜

キャベツ、レタスは、葉が内側に丸く重なり球状になっています。かずら(カンダバー)は、芋の葉です。繁殖力が強く年中育つことから、沖縄では昔から野菜の夏枯れどきに重宝されています。カンダバージュースや油炒め、汁の具としてもいただけます。

### 根、地下の茎を食べる野菜

じゃがいもは地下の茎の部分を食べ、さつまいもは根の部分を食べています。

大根は根や茎に養分が蓄えられて太くなったものです。根にいくつもある小さくほみは、側根(主根からでる根で、土から水や肥料の成分を吸うための根毛がついて)がついたあとです。

(野菜供給安定基金より引用)

## POINT

野菜は主に、「実を食べる野菜」「茎を食べる野菜」「花のつぼみを食べる野菜」「葉を食べる野菜」「根、地下の茎を食べる野菜」の5つのグループに分けられます。

植物の様々な部分を知ることによって、野菜に対する興味・関心を持つことができます。私達が食べている野菜の多くは、農家の人によって「畑」で作られています。

日本で食べられている野菜は180種類以上あると言われています。日頃食べている野菜でも約30種類と言われています。沖縄で収穫される野菜について、どの部分を食べているのかを知らせます。

※島野菜28品目については、教員用テキストp.49参照

見分け方について

色の濃い野菜のことを「緑黄色野菜」と言います。緑黄色野菜の見分け方は、赤、黄、緑など色が濃い野菜で、切った時に中まで色がついていることが、見分け方のポイントです。栄養素の特徴は、ビタミンAやカロテンが多く含まれています。

緑黄色野菜と淡色野菜の区別の仕方

緑黄色野菜において、厚生労働省の基準では「原則として可食部100g当たりのカロテン含量が、600μg（マイクログラム）以上の野菜」のことを言います。

しかし、カロテンが600μg以下でも、1回に食べる量や使用回数が多く、色の濃い野菜（トマトやさやいんげん、ピーマン）などはカロテン摂取量が高いことを見込んで緑黄色野菜の仲間に入ります。

代表的な緑黄色野菜

- ほうれん草
- ブロッコリー
- さやいんげん
- にんじん
- トマト
- ちんげん菜
- かぼちゃ
- ピーマン
- ニラ
- 小松菜
- オクラ（ネリ）
- 島にんじん（チデークニ）
- 水前寺菜（ハンダマ）
- ニガナ（ンジャナ）
- かすら（カンダバー）

1日に食べてほしい量

色の濃い野菜は100gです。

緑黄色野菜摂取の効果

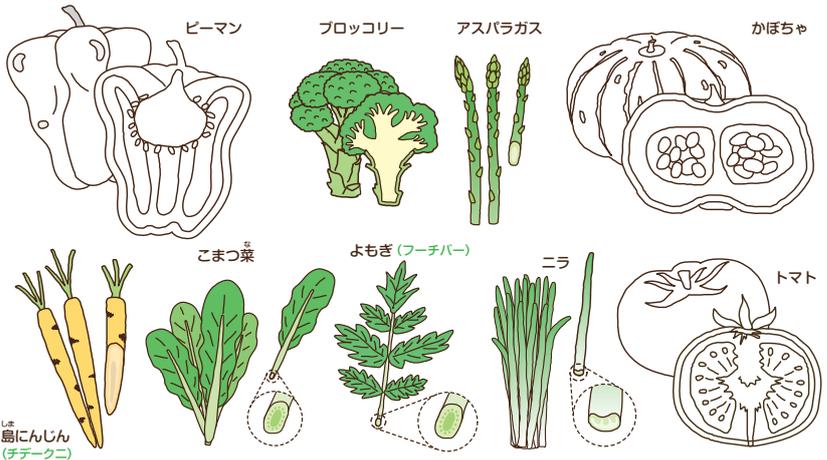
色の濃い野菜には、ビタミンAやカロテンが多く含まれているのが特徴です。

その栄養素は、視覚作用や粘膜の保護、発育に必要なビタミンです。

ビタミンは体内で合成することができないので、食物から摂取する必要があります。また、摂り方として、油と相性がよく、油と一緒に調理すると吸収が促進されます。

みどりのなかま

色のこい野菜



色をぬってみよう！中身の色も同じかな？

色のこい野菜とは、<sup>かわ</sup>皮をむいた中身が、<sup>みどり</sup>赤・黄・緑などの色がついている野菜です。この色の成分（色素）が病気に<sup>びょうき</sup>かかりにくくし、<sup>はたら</sup>目やはだにととてもよい働きをします。

※（ ）内は方言名です。

色のこい野菜をとると



色のこい野菜をとらないと

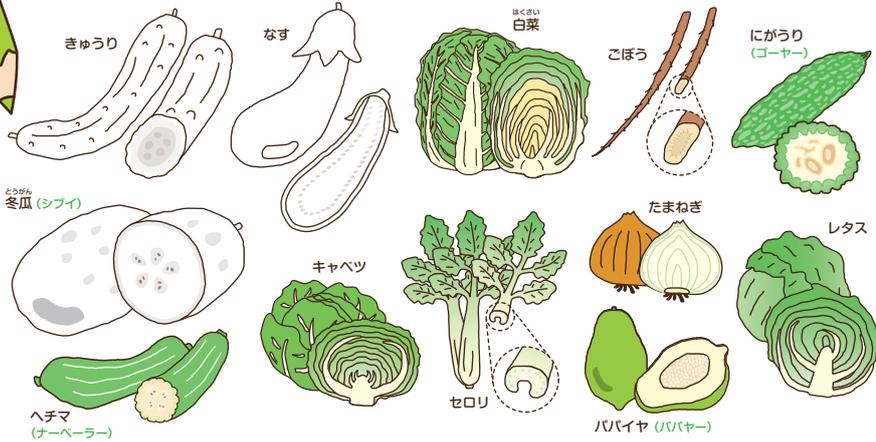


野菜のはたらき

野菜には、人間が健康に生活していく上で、欠かせない栄養素がたくさん含まれています。野菜の種類や1日に食べてほしい量、野菜に含まれている栄養成分がわかれば、より健康な生活に役立てることができます。

みどり  
のなかま

# 色のうすい野菜



色をぬってみよう！中身の色も同じかな？

色のうすい野菜とは、皮をむいた中身の色がうすい野菜のことで、腸の働きを良くする食物せんいしよくちつやビタミンCが多くふくまれています。

※ ( ) 内は方言名です。

## 見分け方について

色の薄い野菜のことを「淡色野菜」と言います。淡色野菜の見分け方は、皮をむいた時に中身の色が薄い野菜のことで、栄養素の特徴は、ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。

## 代表的な淡色野菜

- キャベツ
- なす
- にがうり (ゴーヤー)
- しろうり (モーウイ)
- 冬瓜 (シブイ)
- 大根
- 玉ねぎ
- レタス
- きゅうり
- とうもろこし
- れんこん
- ごぼう
- 白菜

## 1日に食べてほしい量

色の薄い野菜は、200gです。

## 淡色野菜摂取の効果

色の薄い野菜には、ビタミンCや食物繊維が多く含まれているのが特徴です。ビタミンCは、体の抵抗力を高めるので、風邪の予防に役立ちます。食物繊維は、近年、健康維持に必要なものという認識で重要視されています。腸の働きを活発にして、便通を良くし、大腸がんを予防します。

## 色のうすい野菜をとると

## 色のうすい野菜をとらないと



## POINT

### 生活習慣病の予防

近年、子どもの栄養摂取のアンバランスや運動不足などによって、小児肥満が増え、以前は大人の病気であった生活習慣病にかかる子どもが急増しています。野菜に含まれているカロテン (ビタミンA) やビタミンC、カルシウムや鉄分などのミネラル、そして食物繊維は体の各器官の働きをスムーズにする役割を果たしています。野菜が不足するとこれらの栄養成分が十分に摂取できず、疲労感やストレスが増したり、便秘、肥満などの生活習慣病の原因にもなりかねません。

個々の歯の役割

学齢期、すなわち6才頃から12才頃までの口の中は、乳歯から永久歯へとダイナミックに変わります。歯の形態的特徴からその役割を学ぶことで、口の様子を知ることができます。

一生使う歯が生えそろう大切な時期ですので、その変化を学習し、口の健康づくりに役立てましょう。

前歯は包丁代わりの「切る歯」、犬歯は糸切り歯とも言われ、肉を「引き裂く歯」、奥歯は臼のような形をして「噛み砕く歯」の役割をしています。

永久歯は、基本的に前歯が4本、犬歯2本、そして臼歯8本が上下顎にあり、合計28本あります。

「前歯で噛み切って、奥歯で噛み砕く」ためにも、唇をしっかりと閉じて食べることが大切です。

食事の時間、噛むことの大切さ

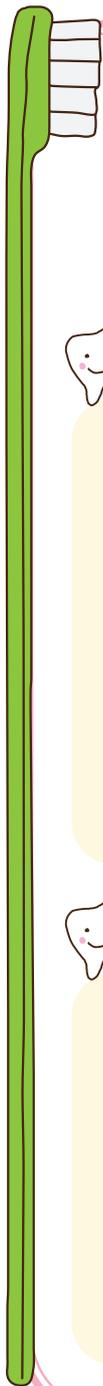
噛むことは、学習することです。食べものを口の中に適切な大きさで取り込んで、噛んでそして飲み込む一連の動きは、生活の中で学んでいくことです。

当たり前のように行われている噛む行為は、人間が進化してきた過程に大きく関わっています。

ひみこの時代（弥生時代）には、食事の形態から、食事時間も長く噛む回数も多かったことが分かっています。現代では、噛む回数も6分の1に減りました。そのため、顎の未発育や生活習慣病の増加など多くの弊害が出ています。噛む回数を見直すことは、生活習慣病の予防にもつながります。

そこで、よく噛んでいたひみこの時代をイメージして、学校食事研究会が標語を作りました。

その頭文字をとって、噛むことの8大効果を簡潔にした標語が「ひみこの歯がいーぜ」です。



は 歯のおはなし

カムカム ミュージアム



そろそろ前歯と6歳臼歯の間の歯が生えかわるころですね。顔もあごもどんどん大きくなっています。



やくわり 歯の役割

まえば 前歯

ぼうちよう 包丁がわりに「切る歯」



けんし 犬歯

ひきさく 引き裂く歯



きゆうし 臼歯

かみくだく 噛みくだく歯



人には親知らずをのぞくと前歯8本、犬歯4本、臼歯16本あります。役割を上手に使うと、なんでもしっかりと食べられる形をしています。前歯で切って、奥歯で噛みくだくことが大切です。



しょくじ 食事時間を調べてみよう

「よく噛んで食べる」ことは、あごや顔の筋肉の発育にとっても大切です。口の中に食べ物がある間は、飲み物を飲まないようにしましょう。

1回の食事の噛む回数と時間

弥生時代 → 鎌倉時代 → 明治時代 → 現代 → 未来



3,990回  
51分



2,654回  
29分



1,420回  
22分



620回  
11分



なし？  
0分？



奥歯の生え変わりに応じた食べ方をしましょう。

【歯の交換の体験を通じた食べ方の支援】

- ・早食いの食べ方と肥満との関連から健康的な食べ方を学ぼう
- ・生え変わる歯を通して歯の役割の違いについて学ぼう
- ・歯・口の状態によって食事時間への配慮が必要なことを学ぼう



## よく噛むと いいこと いっぱい！ ひみこの歯がいーぜ！



## スポーツ飲料って体にいいって聞いたけれど… (水代わりに飲んでいいの?)

スポーツ飲料は、おなかの調子が悪い時や吐いたりして軽いだっ水を起こした時や、はげしい運動やいっぱい汗をかいた時に体に大切なミネラルを補うためには良い飲み物です。

しかし、スポーツ飲料は酸性のため、歯のエナメル質からミネラルがとけ出したり、糖分がたっぷり入っているため、水代わりにだらだら飲んでいるとむし歯ができません。

スポーツ飲料を多量に飲み続けると、肥満の原因になったり、糖分をコントロールする機能がうまく働かず糖尿病を引き起こすこともあります。同じように甘いレモンティーやジュースも飲み方には注意が必要です。

だらだら飲みはやめよう

こんなに砂糖が入っている！スティックシュガー1本6g

炭酸飲料 500ml 砂糖 約 60 g 約 215kcal	オレンジジュース 500ml 砂糖 約 60 g 約 220kcal	スポーツ飲料 500ml 砂糖 約 36 g 約 130kcal	レモンティー 1000ml 砂糖 約 72 g 約 280kcal



### スポーツ飲料やレモンティーの弊害

小児期の頃、風邪や熱が出た時に、スポーツ飲料を飲ませたことが始まりで、体に良いと思って水代わりに飲むという考え方が保護者や子ども達に根づいたようです。

スポーツ飲料は、下痢や嘔吐などで軽度の脱水を起こした時や過激な運動や極端に汗をかいた時に電解質と糖分を補うことには適しています。しかし、クエン酸が入っているため、通常 pH4.0 前後で酸性です。pH5.5 以下では歯の表面のエナメル質からミネラル成分が溶けて脱灰が起こります。

また、糖分も含まれているため水代わりにだらだら飲んでいるとブラークの中のむし歯菌によって糖が分解され、むし歯ができやすくなります。

普通の食事をしている子どもがスポーツ飲料を多量に摂取すると、糖分や電解質の過剰摂取となり、肥満の原因になったり、耐糖能の障害から糖尿病を引き起こす可能性も出てきます。

同じように加糖のレモンティーなどの大きな紙パックを手元においてだらだら飲んでいる子ども達をよく見かけます。糖分の多量摂取のため、多発性のむし歯や、糖尿病の発症につながるがありますので飲み方には注意が必要です。

### 【補足】

※歯垢（プラーク）とは

細菌バイオフィームのことです。バイオフィームとは粘性のあるフィルムで、その中に複数の種類の細菌が共存して複合体を作り、固体表面に付着した状態の総称です。身体各部位の細菌叢の中で種類も多く、菌の密度が最も高いのが歯垢（プラーク）です。むし歯菌の作り出すバイオフィームは電氣的に中性、歯周病菌のバイオフィームはマイナスです。歯磨剤にいろいろな種類があるのは、それぞれに効果を期待した成分が配合されているからです。



むし歯菌のバイオフィーム



歯周病菌のバイオフィーム

### POINT

- ・良く噛むことは、心身の健康に大きな影響を及ぼすことを学びましょう。
- ・クラブ活動が活発になる頃です。清涼飲料水、スポーツ飲料に対する誤った認識を見直しましょう。

★ ワークがあるよ

# 給食の紹介

ぎょう じ しょく

# 行事食

沖縄県立西崎  
特別支援学校の  
給食センターの



トーカチ

今日の給食

- 牛乳
- 黒米ごはん
- うじら豆腐
- イナムドゥチ
- モーウイのなまし
- ちんすこう

▶ レシピ

## 給食時間の校内放送資料

今日9月8日は沖縄の伝統行事「トーカチ」です。

トーカチ祝いは、数え88歳のお祝いであることから、旧暦の8月8日に行います。

トーカチのいわれは、ぼんに盛ったお米を平らにする棒「斗掻き」の形をした竹筒をお祝いに来たお客様にくばったことからきたそうです。

日本本土では「米寿」のお祝いとして知られています。それは、米という漢字をくすすと、八十八とよめることに由来しています。

沖縄でも、お米にかけて「ユニの祝い」とも言われています。

今日は、沖縄のお祝い献立にしました。お祝いごとに欠かせない色のついたごはん、「黒米ごはん」です。縁起ものでありがたくいただきます。

うじら豆腐は、豆腐を崩して、きくらげやにんじん、魚のすり身やゴマなどを混ぜ合わせて、揚げたものです。模様がウズラの卵に似ているので「うじら豆腐」という名前になっています。

汁物は、「イナムドゥチ」。甘い白みそで濃いめに味付けしたみそ汁です。

これらの料理は行事でよく作られていた料理です。ぜひお家でも作ってみましょう。

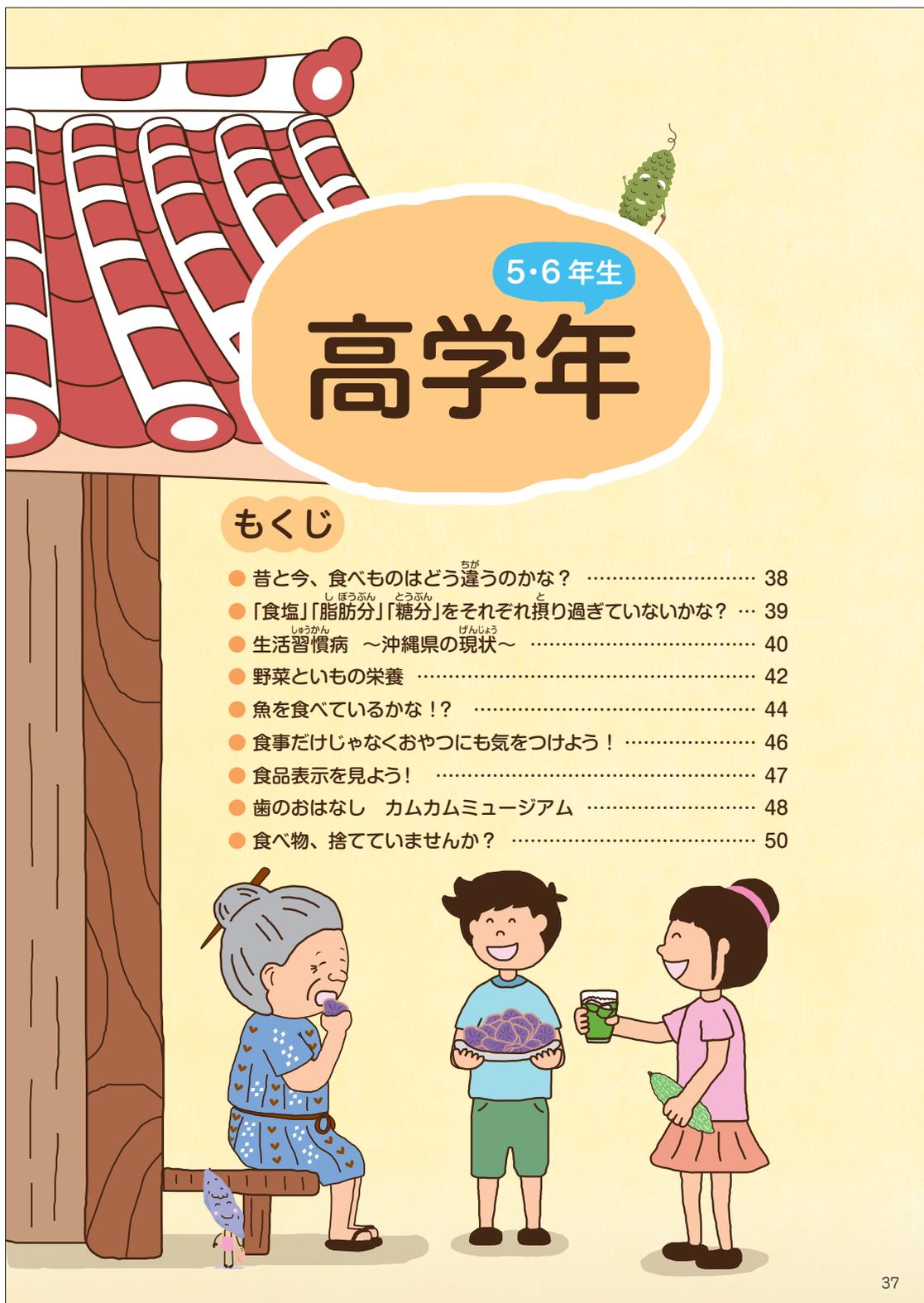
沖縄のお祝い行事には琉球料理がつきものです。トーカチのお祝いの気分を感じてほしいので、給食も特別献立にしました。味わって食べましょう。

▶ おぼあのゆんたくクイズ



沖縄では、年間を通して様々な行事や祭りが行われます。

その中で年を重ねる毎に行われるタンカーユエー、トッシー、トーカチ、カジマヤーなどの生年祝いの中から旧暦の8月8日に行われる「トーカチ（長寿の祝い）」（米寿）の祝い膳について伝えます。



5・6年生

# 高学年

## もくじ

- 昔と今、食べものはどう違うのかな？ ..... 38
- 「食塩」「脂肪分」「糖分」をそれぞれ摂り過ぎていないかな？ ... 39
- 生活習慣病 ～沖縄県の現状～ ..... 40
- 野菜といもの栄養 ..... 42
- 魚を食べているかな！？ ..... 44
- 食事だけでなくおやつにも気をつけよう！ ..... 46
- 食品表示を見よう！ ..... 47
- 歯のおはなし カムカムミュージアム ..... 48
- 食べ物、捨てていませんか？ ..... 50

高学年は、魚や野菜、芋に含まれる栄養素について学び、もっと食べようとする意欲を持つことを目的とします。

また、生活習慣病について知り、自分の食生活を見つめ直し、生活習慣病にならないためにできることを考えさせ、実践する態度を育てます。

魚

沖縄の魚は亜熱帯地域で育ち、味は淡泊なものが多いです。

暑い沖縄では、鮮度を保つために揚げる事が多く、県魚のグルクン(たかさご)は代表的な揚げ魚です。

他の料理には、煮つけ(マース煮)や刺身、天ぷら、魚汁などがあります。

いも

戦前から戦後数年まで、主食は米ではなく芋でした。おかずは少量、芋は好きだけ食べました。米は貴重で、減多に食べられません。また、味噌汁に入れたり、お米と炊いて芋ご飯にしたり、ンムクジ(澱粉)にして保存性を高め、ンムクジプットルーなどの料理を作りました。いもは食物繊維やカリウム、ビタミンCが豊富です。

豆腐

沖縄の豆腐は木綿豆腐ですが、本土と比べて水分が少なく、固めで塩味がついているのが特徴です。料理は、チャンプルーやンブシー、ゆし豆腐などが有名です。

海藻

沖縄の海で、昆布は採れません。昆布の消費量は1980年代では、沖縄が全国一でしたが、2000年代になって、全国平均と同じ水準になってしまいました。

現在、昆布の消費量の全国一位は、富山県です。本土ではだしをとるために昆布を使用しますが、沖縄では昆布を食べます。海藻料理には、クーブイリチー、もずく酢、アーサ汁、モーイ豆腐などがあります。

食塩

沖縄の料理の特徴は、豚肉のだしとかつおだしを使ってうま味をしっかりきかせているため、食塩は控えめでも、おいしく調理できます。

野菜

沖縄で採れる野菜は、ビタミンを豊富に含んだ緑黄色野菜が多いのが特徴です。

ウンチャー(えんさい)、ハンダマ(水前寺菜)、シマナー(からし菜)、ナーペラー(へちま)などの沖縄島野菜があります。

チャンプルーや煮物などの料理には、野菜をふんだんに使用しています。

# 昔と今

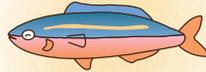
ちょうじゆ  
長寿と呼ばれていたおじいおばあは  
どんな食事をしていたんだろう？

# 食べものはどう違うのかな？

昔は

魚

をよく食べる



いも

を多く食べる



豆腐

を

よく食べる



海藻

を

多く食べる



野菜

を

多く食べる



食塩

が少ない



今は



野菜不足  
油のとりすぎ  
運動不足

生活が豊かになり、ポーク缶、肉、パンをたくさん食べるようになり  
ました。ファーストフードを利用する人もふえました。  
しかし、野菜や魚を食べる量がへってきました。



POINT おじいおばあ食事(郷土料理)

沖縄県では昔から「食べ物は不老長寿につながる医食同源」という考え方があります。(ヌチグスイ、クスイムン)。

郷土料理は、地場産物や様々な食材を活用し、長い歴史により育まれてきました。

今と昔の食事の違いについては、沖縄の年中行事の食事や給食献立などを参考にしながら、郷土料理の特徴を思い出させるように声かけをしましょう。



今の私たちの食事は

★ ワークがあるよ

# 「食塩」「脂肪分」「糖分」をそれぞれ摂り過ぎていないかな？

## 食塩

- 血管がかたくなる
- 血圧が高くなる
- むくみやすくなる

## 脂肪分

- 肥満の原因
- 血液ドロドロ

## 糖分

- むし歯や肥満の原因
- つかれやすくなる
- 集中力がなくなる

## 生活習慣病

- 肥満 脂 糖 塩
- 高血圧 塩
- 脂質異常症 脂
- 糖尿病 脂 糖
- 動脈硬化 塩 脂 糖
- 脳卒中 心臓病 腎臓病
- 肝臓病(脂肪肝) 脂
- むし歯 糖
- 歯周病 糖

### 食塩の目安量

(男性7.5g未満、女性6.5g未満/日)

食塩を摂り過ぎると、高血圧や腎疾患、心疾患等につながります。

食塩の多い食べ物：調味料、カップラーメン、スナック菓子、漬物、ウインナー、ハムなど

食塩イラストの食塩量（おおよそ）

- ・カップラーメン 4.3g～8.6g（1食あたり）
- ・ウインナー 1.9g（100gあたり）1本 10～20g
- ・せんべい 0.1～2.0g（100gあたり）1枚 6～15g
- ・ポテトチップス 1.0g（100gあたり）10枚 5g

### 脂肪分の目安量

(男性60～90g、女性45～65g)

脂質を摂り過ぎると皮下脂肪や内臓脂肪が増えてしまい肥満の原因となります。また、悪玉コレステロールが増加することで、動脈硬化や心臓病などを引き起こしてしまいます。

脂肪分の多い食べ物：スナック菓子、洋菓子、揚げ物、脂身の多い肉、菓子パンなど

脂肪分イラストの脂肪量（おおよそ）

- ・ポテトチップス 約32g
- ・ハンバーガー 約12g
- ・フライドチキン 約20g

### 糖分の目安量(砂糖として20g/1日)

糖分を摂り過ぎると、疲れ、集中力の低下、むし歯、肥満、糖尿病などにつながります。菓子類に多く含まれていますが、市販されている飲料に含まれている砂糖にも注意が必要です。

スポーツ飲料に含まれる糖分は平均してペットボトル1本（500ml）に20g～30gです。

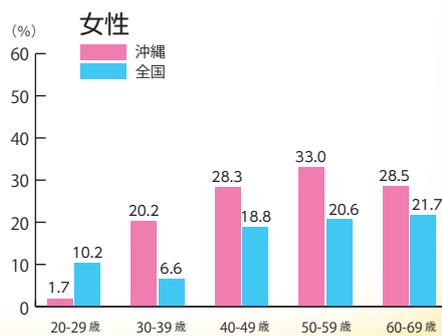
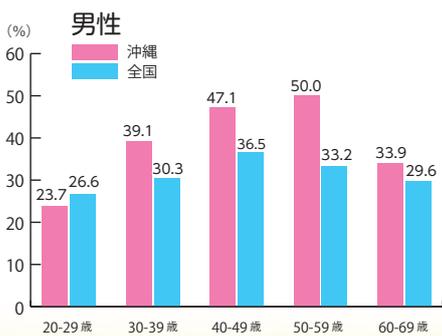
レモンティ（ペットボトル1本あたり）は、約30gです。炭酸飲料（ペットボトル1本あたり）は、約50～60gです。

糖分イラストの糖分量（おおよそ）

- ・アイスクリーム 約21g（カップ1個）
- ・チョコレート 約27g（1枚）
- ・ドーナツ 約30g（1個）
- ・あめ玉 約7g（2個）

**BMI（体格指数）**  
 $BMI(kg/m^2) = \text{体重}kg \div (\text{身長}m \times \text{身長}m)$   
 18.5～25未満が適正範囲です。

### 肥満者（BMI25以上）の割合（沖縄と全国比）



出典：平成28年度県民健康・栄養調査（沖縄県保健医療部）



p.8の資料を参考に、沖縄県内の小学生男児の肥満傾向児の出現率が高いことを知らせます。

沖縄の現状を把握

データを見て、「食塩」「脂肪」の摂り過ぎを確認します。

また、前時で学習した「野菜摂取量が少ない」ことも復習として確認します。

pp.6～7を活用して、食塩と脂肪の摂り過ぎを再確認します。食生活の乱れが生活習慣病につながることも強調して説明します。

摂り過ぎの原因

ファーストフード、ポークなどの加工食品、肉料理を食べる頻度が多いことによる脂肪の摂り過ぎ、野菜や魚介類の摂取不足です。

摂り過ぎの原因を発表して、お互いの意見を確認しましょう。

カリウム

食塩の摂り過ぎによって体内に増えたナトリウムを排出して、血圧を下げる働き（高血圧予防）があります。里芋、さつまい、ほうれん草、かぼちゃなどに多く含まれています。※副読本 p.43 に解説があります。

【補足】

BDHQ（簡易型自記式食事歴法質問票）

食事質問票（BDHQ）に回答することで、自分自身の食事や栄養摂取の特徴（食べ方のくせ）を知ることができます。結果票には信号の色で食習慣の結果が記載されます。（青：良い、黄：気をつけましょう、赤：改善が必要）

食塩摂取量

下表は、BDHQ（簡易型自記式食事歴法質問票）の食塩の信号色の判定基準値です。基準値は、日本人の食事摂取基準 2010 年（厚生労働省）の目標量（DG）と BDHQ 調査票で得られた摂取量を比較しています。

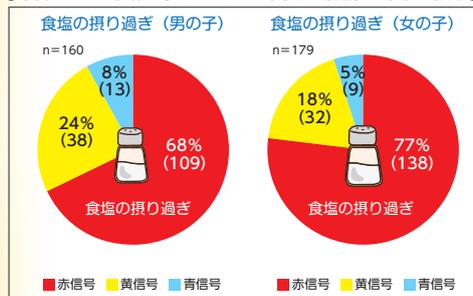
食塩食事摂取基準目標量	赤	黄	青	
6-7歳	6.0g未満(男女)	7.8g以上	7.8g未満	6.0g未満
8-9歳	7.0g未満(男女)	9.1g以上	9.1g未満	7.0g未満
10-11歳	8.0g未満(男子)	10.4g以上	10.4g未満	8.0g未満
	7.5g未満(女子)	9.75g以上	9.75g未満	7.5g未満
12-14歳	9.0g未満(男子)	11.7g以上	11.7g未満	9.0g未満
	7.5g未満(女子)	9.75g以上	9.75g未満	7.5g未満

男子：160名、女子：179名（6-12歳）  
BDHQによる結果。2012実施。  
根川文枝、等々力英美、金城昇、佐々木敏  
第45回沖縄県公衆衛生学会抄録集 18-19, 2013. より引用

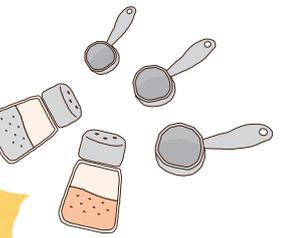
# 生活習慣病 ~沖縄県の現状~

うりひゃ〜で一じなと〜ん!!

【沖縄のある地域の子どもの食塩と脂肪、野菜の摂取】



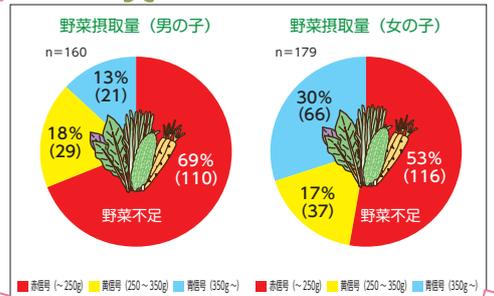
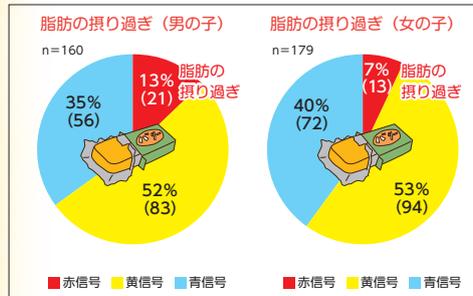
食塩の摂り過ぎが  
7~8割



野菜不足が  
5~7割  
カリウムが不足



※カリウムについては、43ページを見てね!



男子：160名、女子：179名（6-12歳）BDHQによる結果。2012実施。

出典：根川文枝、等々力英美、金城昇、佐々木敏  
第45回沖縄県公衆衛生学会抄録集 18-19, 2013

ハンバーガーショップ人口あたり店舗数

ハンバーガーショップは全国に5,401軒あり、人口10万人あたり店舗数は4.25軒。最も多いのは沖縄県で7.96軒。全国平均の1.8倍以上ある。

順位	都道府県	ハンバーガーショップ店舗数	
		総数	人口10万人あたり
1	沖縄県	110軒	7.96軒
2	東京都	914軒	7.45軒
3	神奈川県	449軒	5.17軒
4	埼玉県	348軒	4.96軒
5	千葉県	293軒	4.85軒

出典：平成18年の事業所・企業統計調査

47都道府県庁所在地別

ハンバーガー外食費用ランキング

一帯あたりハンバーガー外食費用の全国平均は年間4,592円。最も外食費用が多いのは高松市で6,354円である。那覇市は4位で5,899円である。

順位	県庁所在地	ハンバーガー外食費用
1	高松市	6,354円
2	徳島市	6,111円
3	甲府市	5,915円
4	那覇市	5,899円
5	大分市	5,877円

出典：総務省統計局の家計調査  
(2018年(平成30年)～2020年(令和2年)平均)



POINT 沖縄県の現状について

- ・都道府県別生命表（令和2年）において沖縄県の平均寿命は男性が80.73歳（43位）、女性が87.88歳（16位）という結果でした。また、厚生労働科学研究より、日常生活が制限されことなく生活できる「健康寿命（令和元年）」の都道府県別の成績を見ると、沖縄県は男性が72.11歳、女性は75.51歳でした。健康寿命自体は延びているものの、延び幅が小さくなっていました。健康寿命の都道府県ランキングは前回に比べ、男性は全国26位から40位、女性は10位から25位に順位を大きく下げています。この不健康な期間を短くすることが重要になります。
- ・沖縄県では生活習慣病（がん、心疾患、脳血管疾患）による死亡が約5割を占めています。（令和4年人口動態統計＜厚生労働省＞より）また、メタボリック該当者・予備軍が男女共に全国ワースト1位（令和3年特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ＜厚生労働省＞より）となっています。

参考資料：健康おきなわ21、健康寿命について より

# 学校給食とファーストフードの比較

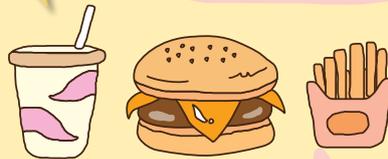
学校給食は1食に必要な栄養素がほぼ満たされバランスよく作られています。ファーストフードは成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、鉄、ビタミン、食物繊維など大切な栄養素が不足し、エネルギーや脂質は摂り過ぎてしまいます。



**学校給食**  
給食は、バランスがいいね！  
主食＋主菜＋副菜＋汁物  
がそろった食事です！！

食塩 **1.6g < 2.7g**  
脂質 **13.2g < 34.8g**  
野菜 **130g > 10g**

**ハンバーガーセット**  
エネルギーや脂質が多く副菜となる野菜が少ないため、バランスがくずれがちです。



ハンバーガーセットを食べる時は、お家で野菜を食べましょう！

牛乳  
さつまいもごはん  
魚のシーザーソースかけ  
春雨と野菜のごま酢和え  
豆腐のみそ汁  
オレンジ

栄養	摂取量
エネルギー (Kcal)	645
たんぱく質 (g)	27.9
ビタミンA (μgRAE)	180
ビタミンC (mg)	40
鉄 (mg)	2.9
カルシウム (mg)	413

ハンバーガー  
ポテトフライ  
ジュース

栄養	摂取量
エネルギー (Kcal)	869
たんぱく質 (g)	17.6
ビタミンA (μgRAE)	23
ビタミンC (mg)	15
鉄 (mg)	2.5
カルシウム (mg)	48

**主食** … 主に黄の食品 (熱や力のもとになる)    **副菜** … 主に緑の食品 (体の調子を整える)  
**主菜** … 主に赤の食品 (血液や筋肉、骨をつくる)    **汁物** … 足りない栄養素を補う



沖縄の現状について、気づいたこと、わかったことを書いてみよう！

---



---

## 学校給食とファーストフードの栄養価の違い

ファーストフードの方が食塩と脂質が高く、野菜の量が少ないことを認識させます。

栄養価の表を見て、比較をしましょう。給食の栄養価は、ほぼすべての栄養素が摂取目安量を満たしていますが、ファーストフードはビタミンやミネラルが不足している一方、エネルギーと脂質は摂り過ぎています。

## 学校給食の食事摂取基準

学校給食は食事摂取基準があり給食1食で一日に必要な栄養素の1/2～1/3量をまかなうような献立となっています。

### 【小学校】

エネルギー	(650kcal)
たんぱく質	(21.3g～32.5g)
脂質	(14.4g～21.7g)
食塩	(2.0g)
カルシウム	(350mg)
ビタミンA	(200μgRAE)
ビタミンC	(20mg)
鉄	(3g)

## 学習をふり返って

p.40のデータから学習内容をふり返ります。沖縄県は、食塩や脂肪の摂取量が多いが、野菜の摂取量は少なく、ハンバーガー店などの外食費用が他府県に比べて最も多い現状に気づかせます。このような食生活が続くと体にどんな弊害が起きるかを記入させます。(生活習慣病になるなど)

## POINT

データからわかる沖縄県の現状を子ども達に伝え、県民の健康が危機的状況にあることを教えることが重要です。

授業の導入について

p.38を振り返って、昔の人は野菜をたくさん食べていたことを理解させます。

pp.4～7を振り返って、「長寿県沖縄の転落」「今と昔の食生活の違い、特に野菜不足について」などを強調して説明します。

野菜摂取量の現状

男女共に摂取量が低いことを確認させます。1位の長野県の野菜摂取量と比べて70g近く少ないことに気づかせます。

# 野菜といもの栄養



はんまよ～!? うちな～んちゅは、こんなに野菜を食べなくなっているんだね。おばあはね～昔から栄養満点の野菜やいもをたくさん食べてきたおかげで、ちゃ～がんじゅ～だよ！フーチバーとか、カンダバーとか生命力の強い野草をよく食べていたさ～！

野菜には体の調子を整えるいろいろな働きがあるんだよ。おばあ自慢のうちな～野菜は、体にとってクッチャー（ごちそう）ど～。たくさん食べて、おばあみたいに長生きするんだよ！

## 沖縄の現状について

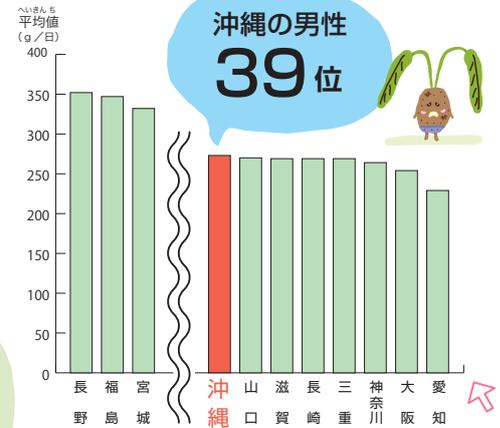
### 野菜類摂取量

男性			女性		
No.	都道府県	平均値 (g/日)	No.	都道府県	平均値 (g/日)
1	長野	352	1	長野	335
2	福島	347	2	福島	314
3	宮城	332	3	徳島	309
4	福岡	320	4	神奈川	304
5	青森	319	5	青森	300
6	山梨	318	6	山梨	300
7	島根	314	7	高知	296
8	徳島	313	8	埼玉	295
9	石川	313	9	新潟	291
10	高知	310	10	宮城	287
11	埼玉	303	11	岩手	286
12	大分	300	12	千葉	284
13	岩手	299	13	北海道	280
14	新潟	295	14	鳥取	278
15	兵庫	294	15	宮崎	278
16	宮崎	292	16	東京	277
17	富山	291	17	島根	277
18	茨城	291	18	栃木	277
19	佐賀	289	19	福岡	276
20	鳥取	289	20	茨城	274
21	福井	288	21	山形	273
22	京都	288	22	広島	270
23	香川	285	23	秋田	269
24	千葉	283	24	福井	269
25	秋田	283	25	沖縄	268
26	和歌山	280	26	奈良	263
27	群馬	280	27	富山	263
28	栃木	280	28	大分	263
29	児島	279	29	愛媛	262
30	奈良	279	30	兵庫	262
31	岡山	279	31	群馬	262
32	山形	277	32	香川	261
33	広島	277	33	岐阜	257
34	北海道	276	34	石川	256
35	東京	275	35	鹿児島	254
36	静岡	274	36	京都	254
37	愛媛	273	37	岡山	253
38	岐阜	273	38	佐賀	252
39	沖縄	273	39	長崎	249
40	山口	270	40	山口	248
41	滋賀	269	41	静岡	243
42	長崎	269	42	滋賀	240
43	三重	269	43	三重	240
44	神奈川	264	44	愛知	238
45	大阪	254	45	和歌山	232
46	愛知	229	46	大阪	227

約80gも少ないね



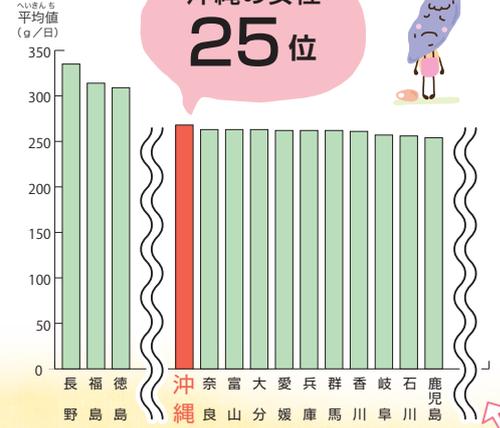
### 男性



約70gも少ないね



### 女性



注) 熊本県を除いたものである。  
出典：厚生労働省 平成28年国民健康・栄養調査(2016年)



表やグラフを見ながら、沖縄県は他府県に比べて、男女ともに野菜の摂取量が低いという現状を認識させることが重要です。

1日にどれくらいの野菜を摂取しているかなど、会話を交えながら子ども達それぞれの現状を確認しても良いでしょう。

## 野菜といもの良いところ

★ ワークがあるよ

### ビタミン

体の調子を整えて、病気にかかりにくいじょうぶな体にします。

生活習慣病予防につながるよ!!

### カルシウム

骨や歯をつくりじょうぶにします。骨密度（骨の強さ）を高めるには、20歳までにしっかりカルシウムを摂ることが大切です。そのあとは少しずつへってしまいます。

### 鉄分

血液を元気にして、全身に酸素を運ぶ助けをします。体の発育や脳の働きを助けます。

病気にかかりにくい体になるよ!!

### 食物せんい

腸をそうじして悪いものを体の外にだします。腸の働きを活発にし、便秘を防ぎます。

### カリウム

食塩を摂り過ぎると高血圧の原因になります。カリウムは余分な食塩を尿中にながして、血圧を下げる働きがあります。



## 一日にとりたい野菜といも類の摂取量

色とりどりの野菜チャンプルーにしてもいいね♪



+



+



たとえば、じゃがいも50gにさつまいも50g

給食1回の野菜使用量は、平均約**100g**

のこりは、お家で食べましょう!

色のこい野菜

色のうすい野菜

いも類

**100g/日 + 200g/日 + 100g/日 = 400g**

**300g/日**

食物せんいがいっぱい

腸をそうじして、いろいろこをだすよ!

体を元気にしたり、病気を防ぐビタミンやミネラルがいっぱい!

いろいろこができれば体に悪いものは、たまらないよ!

健康でサラサラの血にするよ!

### ビタミン

色の濃い野菜に多いビタミンAは目の機能を正常に保ち、粘膜や皮膚を強くする働きもあります。ほうれん草やにんじん、小松菜やニラなどに多く含まれます。色のうすい野菜に多いビタミンCは、毛細血管・歯・骨などの結合組織を強くする、免疫機能を高める、鉄分の吸収を促進するなどの働きがあります。

### カルシウム

骨や歯を作る、筋肉の収縮、気持ちは落ちつかせるなどの働きがあります。野菜の中では小松菜、チンゲン菜、からし菜などに多いです。

### 鉄分

血液中のヘモグロビンを作る材料となります。ヘモグロビンは体中に酸素を運ぶ働きがあり、鉄分が不足すると貧血になります。小松菜やほうれん草などに豊富です。

### 食物繊維

人の消化酵素では消化することができない食べ物の中の成分です。便秘予防、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。ごぼう、パセリ、かぼちゃ、ブロッコリー、さつまいもなどに豊富に含まれています。

### カリウム

食塩の摂り過ぎによって、体内に増えたナトリウムを排出して、血圧を下げる働き（高血圧予防）があります。里芋、さつまいも、ほうれん草、かぼちゃなどに多く含まれています。

## POINT

1日に必要な野菜といもの摂取量については、実物の食材を用いて実際の量を把握することで、普段食べている量と比べて不足していることを確認させます。

必要量を満たすためには、日頃の食事をどう改善したら良いかを考えさせるような声かけをします。

学校給食献立表を活用して、給食にはどのような野菜が使われているのかを調べさせます。

### 不足しがちな野菜をしっかり摂るための工夫

- 「火を通してかさをへらす」
- 「普段の食事にもう1品、野菜料理を増やす」
- 「汁物は野菜をたっぷり入れて、具たくさんにする」

魚介類の購入量は全国最下位

那覇市は、魚介購入量全国1位の青森市(約35kg)の約半分(約16kg)であることを認識させます。

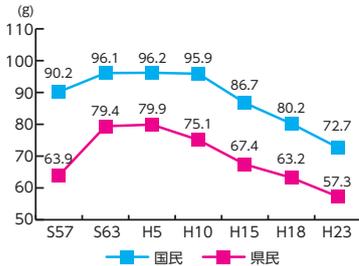
加工肉の購入金額は全国一

那覇市の加工肉の購入金額は全国一で、魚介類の購入量は全国最下位と両極端であることを強調します。沖縄では昔からポークやコンビーフなどの加工肉をよく食べます。加工肉は美味しく便利ですが、食塩や脂質を多く含みます。魚と肉をバランスよく食べることが重要であることを伝えます。

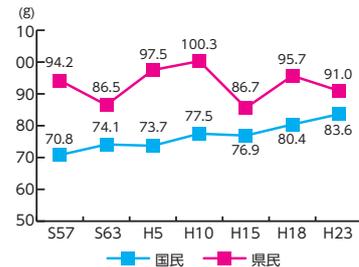
【補足】

魚介類より肉類を多く食べていることを理解させるために、普段食べている食事のメニューを思い出させて、データで見た沖縄の現状を自己の生活と関連付けるように指導します。

魚介類の摂取量の推移



肉類の摂取量の推移



沖縄県は全国に比べると、魚介類の摂取量が少なく、肉類の摂取量が多い状況が調査開始時から続いています。

特に魚介類については、全国でも摂取量が減少する中、沖縄県も同様に減少している状況です。

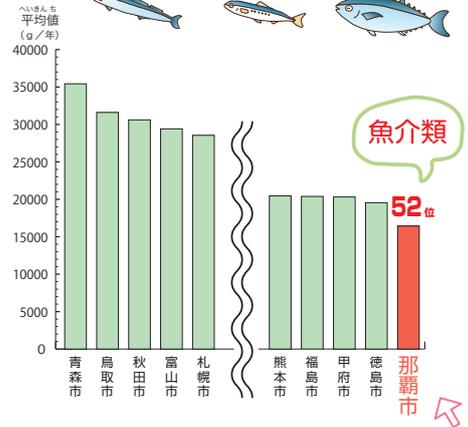
■ 国民：国民健康・栄養調査  
■ 県民：県民健康・栄養調査

# 魚を食べているかな!?

## 沖縄の現状について

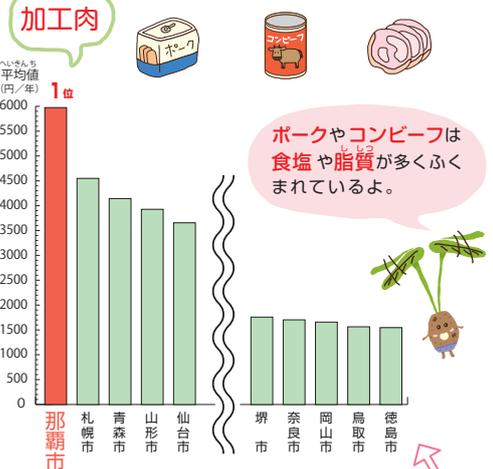
### 生鮮魚介 購入量 (g)

No.	都市	生鮮魚介 購入量	No.	都市	生鮮魚介 購入量	No.	都市	生鮮魚介 購入量
1	青森市	35,494	19	盛岡市	24,307	37	宇都宮市	21,371
2	鳥取市	31,753	20	堺市	23,710	38	高松市	21,276
3	秋田市	30,653	21	京都市	23,548	39	名古屋	21,276
4	富山市	29,441	22	奈良市	23,341	40	浜松市	21,029
5	札幌市	28,430	23	福井市	23,183	41	福岡市	20,824
6	長崎市	27,842	24	相模原市	23,062	42	さいたま市	20,805
7	松江市	27,209	25	大阪市	22,955	43	神戸市	20,776
8	金沢市	27,193	26	横浜市	22,909	44	山形市	20,742
9	仙台市	26,483	27	和歌山市	22,898	45	川崎市	20,741
10	北九州市	25,687	28	松山市	22,869	46	岐阜市	20,729
11	津市	25,323	29	水戸市	22,821	47	岡山市	20,552
12	大津市	25,215	30	宮崎市	22,749	48	熊本市	20,487
13	山口市	25,177	31	大分市	22,678	49	福島市	20,444
14	千葉市	25,025	32	長野市	22,664	50	甲府市	20,370
15	新潟市	25,023	33	鹿児島市	22,255	51	徳島市	19,634
16	高知市	25,011	34	東京都部	22,223	52	那覇市	16,324
17	佐賀市	24,693	35	静岡市	22,217			
18	広島市	24,477	36	前橋市	21,803			



### 他の加工肉\* 購入金額 (円)

No.	都市	他の加工肉 購入金額	No.	都市	他の加工肉 購入金額	No.	都市	他の加工肉 購入金額
1	那覇市	5,980	18	秋田市	2,710	36	山口市	2,246
2	札幌市	4,553	19	長野市	2,602	37	岐阜市	2,232
3	青森市	4,146	20	横浜市	2,580	38	大阪市	2,204
4	山形市	3,936	21	名古屋市	2,576	39	松江市	2,204
5	仙台市	3,659	22	さいたま市	2,534	40	長崎市	2,192
6	相模原市	3,440	23	静岡市	2,519	41	甲府市	2,157
7	宮崎市	3,362	24	前橋市	2,488	42	北九州市	2,147
8	福井市	3,175	25	福島市	2,419	43	宇都宮市	2,110
9	新潟市	3,151	26	佐賀市	2,419	44	高松市	2,086
10	金沢市	3,098	27	京都市	2,383	45	高知市	2,016
11	川崎市	3,086	28	水戸市	2,368	46	松山市	2,008
12	富山市	3,068	29	大分市	2,328	47	和歌山市	1,838
13	千葉市	2,888	30	鹿児島市	2,307	48	堺市	1,769
14	盛岡市	2,883	31	大津市	2,304	49	奈良市	1,708
15	広島市	2,820	32	浜松市	2,283	50	岡山市	1,669
16	東京都部	2,741	33	福岡市	2,262	51	鳥取市	1,562
17	津市	2,731	34	神戸市	2,249	52	徳島市	1,548
			35	熊本市	2,248			



総務省統計局 家計調査 品目別都道府県庁所在地及び政令指定都市ランキング (2018年~2020年平均) より引用・改編  
\*ハム、ベーコン、ソーセージ以外の加工肉

データを見て、気がついたこと、わかったことを書いてみよう!



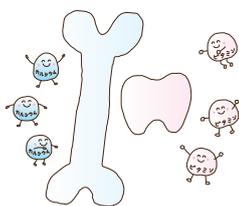
魚介類は購入量、加工肉は購入金額と、単位が異なるデータですが、全国と比較して魚介類の摂取量が少なく、加工肉の摂取量が多いという沖縄県の現状をよく表しており、子ども達にも理解しやすい内容だと思われま。このデータから沖縄県の現状を理解し、「もっと魚を食べよう」というメッセージを伝えることが重要です。

なお、県庁所在地および政令司令都市ランキングなので全52都市あり、沖縄県は「那覇市」となっています。「他の加工肉」とは、ハム、ベーコン、ソーセージ以外と定義され、ポークやコンビーフなどが含まれます。

# 魚には良いところがいっぱいあるよ～

## ほね 骨や歯を作る カルシウム

骨ごと食べられる魚にはカルシウムがたくさん含まれています。「骨そしょう症」の予防にもつながります。



## 体をつくる たんぱく質が いっぱい!!

体の成長にかかせないたんぱく質が含まれています。筋肉、内臓、血、皮ふ、骨、髪の毛、つめなどのいろいろな部分を作るのに必要です。



## 魚の油は すごい!!



EPA (イーピーイー) は、血管のそうじをして、血液をサラサラにします。DHA (ディーエイチイー) は、脳の働きを活発にし、記憶力や学習能力を高める働きをします。[特に青魚(さんま、さば、いわしなど)に多く含まれます]



## 1日にどれくらい魚を食べたらいいのかな?



3食のうち1食は魚料理を取り入れよう!

【主菜の食べ方の例】

今日の献立は～



【主菜の例】



### 魚のカルシウム

骨粗しょう症とは、骨の量(骨量)が減り、骨がもろくなる病気のことです。高齢の女性は、骨粗しょう症を引き起こすリスクが高いです。その他にも遺伝や骨折経験、喫煙、飲酒、運動不足、思春期の無理なダイエット、偏った食生活があります。インスタント食品や加工食品など食塩やリンを多く含むものを過剰摂取すると骨に必要なカルシウムが不足するだけでなく、吸収されにくくなってしまいます。 ※骨ごと食べられる魚「きびなご、わかさぎ、チリメン、小あじ」など

### 魚のたんぱく質

魚も肉と同様に良質なたんぱく質が含まれています。肉や豆腐、卵などと同じく赤の仲間に含まれます。たんぱく質は、筋肉、内臓、皮膚、爪、毛髪など人体の色々な部分を作るのに欠かせない栄養素で、アミノ酸からできています。

### 魚の脂に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)

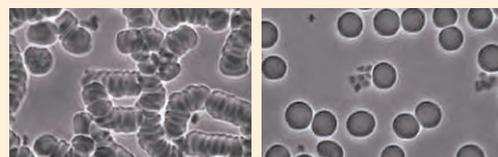
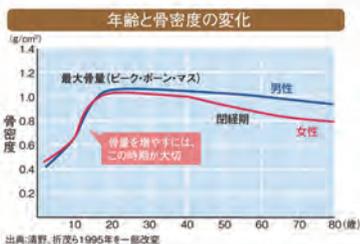
私たちの体内で作ることができないため、食事から摂取しなければならない「必須の栄養素」です。DHAは脳の発達促進、認知症予防、視力低下予防などの効果が期待されます。EPAは血栓予防、抗炎症作用、高血圧予防の効果が期待されます。

### 1食で食べる魚の目安量は50g

簡単に量る方法として、手のひらに乗る位の大きさであることを説明します。また、3度の食事のうちの1食は魚料理を取り入れて魚の栄養を摂ることの重要性を伝えます。魚以外にも肉や卵、豆腐などを上手に組み合わせると、1日の食事でもバランスよく食べることが大切だと補足します。

## POINT

50年先の骨の健康は、子どもの時のカルシウム摂取量で決まります。骨量を増やすことができる年代は限られています。骨量は10代に増えていき、20～30代に最大となった後は、加齢に伴って減少していきます。この減少の割合を少しでもゆるめるには、できる限り骨量を高めておくなくてはなりません。そのためには、骨量が増える10代にしっかりカルシウムを摂取する必要があります。



ドロドロ血液

サラサラ血液

おやつを食べ方を考えよう

日頃どんなおやつを食べているのでしょうか。おやつの種類や食べ方について考えましょう。

おやつは、育ち盛りの子ども達にとって、3回の食事では足りない栄養素や水分を補う役割があります。また、おやつには気分を楽しくしたり、リラックスしたりするなど、心と体に良いこともあります。

食べ方についてのポイント

【量を決めて食べる】

1回のおやつ量は150kcal～200kcalが目安です。袋に入ったものは食べ過ぎないように取り分けて食べましょう。食事に影響がない量にしましょう。

【時間を決める】

おやつは、食事と食事の間にある程度決まった時間に食べるようにしましょう。

食事の直前におやつを食べると、ごはんが食べられなくなります。

また、夜遅く食べると肥満の原因や翌朝の食事にも影響します。

【組み合わせを考える】

p47(4コマ)を参考にしましょう。おやつと言えば「お菓子」と思っている人も多いかもしれませんが、季節の果物や、牛乳・乳製品などを上手に組み合わせましょう。

【なるべく控えるもの】

- ・甘いもの、歯にくっつくもの…  
(むし歯の原因になる)
- ・同じものを食べ続けない
- ・清涼飲料水は控えめに…  
(飲みすぎは砂糖の摂り過ぎ。水分はお茶類や水が基本)

食事だけじゃなく おうちの人と考えよう♪  
おやつにも気をつけよう！

日頃食べているおやつの成分を調べてみよう。

おやつは ( ) だよ！  
エネルギー ( ) kcal  
脂 質 ( ) g  
食塩相当量 ( ) g

手づくりのおやつは  
もっとイイよ！



- ★ 砂糖、食塩を調整できる
- ★ 食品添加物が少ない
- ★ 足りない栄養を補える

おやつエネルギー

おやつの適量は、約200kcalです。  
ごはん約1杯分が目安です。 約200kcal

おやつエネルギー				飲料
牛乳 200mL 140kcal 0.7杯分	果汁100%ジュース 200mL 80kcal 0.4杯分	スポーツドリンク 200mL (ペットボトルの約半分) 50kcal 0.3杯分	お茶 0kcal 0杯分	飲料
ハンバーガー1こ 500kcal 2.5杯分	カップめん1こ 400kcal 2杯分	菓子パン1こ 300kcal 1.5杯分	焼きいも 半分 (100g) 160kcal 0.8杯分	
アイスクリーム 300kcal 1.5杯分	ドーナツ1こ 230kcal 1.2杯分	プリン1こ 100kcal 0.5杯分	ヨーグルト (100g) 90kcal 0.5杯分	デザート
りんご中1こ 150kcal 0.75杯分	バナナ大1本 100kcal 0.5杯分	みかん中1こ 40kcal 0.2杯分	パイナップル小3切れ (45g) 24kcal 0.12杯分	果物
ビスケット2枚 100kcal 0.5杯分	ポテトチップス8枚 80kcal 0.4杯分	ミルクチョコレート3こ(10g) 60kcal 0.3杯分	あめ2こ (10g) 40kcal 0.2杯分	スナック菓子

高

低

おやつの  
組み合わせ

焼きいも半分とお茶 = 160kcal  
バナナ1本と果汁100%ジュース(200mL) = 180kcal  
ビスケット2枚と牛乳(200mL) = 240kcal



POINT 何気なく食べていたおやつについて考えてみましょう。

おやつは、好きなものばかり食べるのではなく、食事でも不足しがちな食品を摂ったり、食べ過ぎたり、食事の妨げにならないように摂りましょう。

また、内容についてもエネルギーだけではなく、食塩・糖分・添加物などの摂り過ぎに注意するなど、食品を選ぶ力を身につけられるようにしましょう。

# お店でおやつを買うときは 食品表示を見よう！

## 食品表示って何かね～？！

お菓子やジュースなど、食品のラベルに表示されているもので、その食品についてのさまざまな情報が書かれているんだよ。  
どんな原材料でつくられているか、どう保存したらよいか、どんな栄養素がどれくらい含まれているかなど、いろいろな情報を知ることができるさあ～！ まずは、食品表示を見てみようね～！



【食品表示の例】

名称	ポテトチップス
原材料名	じゃがいも、植物油、食塩
内容量	30g
賞味期限	20●●.3.4
保存方法	直射日光、高温多湿をさけて保存してください。
製造者	●●●●会社 ●●●●●●●●●●

- どんな食品か？  
(わかりやすい名前で表記されている)
- どんな材料が使われているか？  
(使った量が多い順に表記されている)
- どれくらい入っているか？
- いつまでに食べればよいか？
- 保存するときの注意点
- この食品をつくった会社の名前や住所



## 栄養成分表示も活用しよう！

**1**

ただいま～おやつ食べたい！

バナナとみかんゼリーあるよ

**2**

あまくておいしい！

みかんゼリーが100kcalでバナナも1本100kcalだから合計200kcalね！おやつにピッタリ！

**3**

ゼリーもう1個食べていい？

バナナも1本食べるならゼリーは1個にしたならゼリー1個100kcalだから

**4**

みかんゼリーのカロリーがわかるの？さすがだね！

ふうふうゼリーの箱に書かれているんだよ！

そうなんだあ～！便利だね～

▼ 食物アレルギーがある場合は、アレルギー表示もみよう。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ

※上の8つは、原材料に使われている場合に、必ず表示されてるよ！ 47

### 食品表示に興味を持とう

食品についている表示から、その食品についての色々なことがわかります。どんな原材料を使って作られたか、どのように保存したら良いか、等食品表示から読み取れる情報を見てみましょう。

#### 期限表示

いつまでに食べれば良いか等、賞味期限あるいは消費期限のどちらかが書いてあります。

#### 【消費期限】

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のことです。お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど、いたみやすい食品に表示されています。期限を過ぎたら食べない方が良い食品です。

#### 【賞味期限】

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のことです。

### 栄養成分表示も活用しよう(4コマ)

p.46を参考に4コマ漫画を読んでもみます。

#### 【2コマ目】

おやつの適量(約200kcal)および、バナナのエネルギー量(約100kcal)についてはp.46に掲載しています。加工食品と果物を組み合わせて約200kcalになるようにしています。

#### 【4コマ目】

加工食品の栄養成分表示でエネルギー量が書かれていることで、おやつ(約200kcal)の計算をすることができます。

### アナフィラキシーショックとは

アナフィラキシーは、発症後、極めて短い時間のうちに全身にあらわれるアレルギー症状です。

きっかけは、主にアレルギーの原因物質に触れる、食べる(飲む)、吸い込むことで引き起こされます。複数の臓器(皮膚、粘膜、呼吸器、消化器、循環器など)や全身にあらわれます。

このアナフィラキシーによって、血圧の低下や意識障害などを引き起こし、場合によっては生命を脅かす危険な状態になることもあります。この生命に危険な状態をアナフィラキシーショックといいます。



### アレルギー表示について

根拠規定	特定原材料等の名称	理由	表示の義務
食品表示基準(特定原材料)8品目	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)、くるみ	特に発症数、重篤度から勘案して表示する必要性の高いもの。	表示義務
消費者庁長通知(特定原材料に準ずるもの)21品目	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	症例数や重篤な症状を呈する者の数が継続して相当数みられるが、特定原材料に比べると少ないもの。特定原材料とするか否かについては、今後、引き続き調査を行うことが必要。	表示の推奨

#### 【主な食物アレルギーの症状】

軽い症状 → かゆみ、じんましん、唇やまぶたの腫れ、おう吐、ぜん鳴  
重篤な症状 → 意識障害、血圧低下などの**アナフィラキシーショック**

### 第二大臼歯（12才臼歯）

この頃になると、鏡を見ながら自分の口の中を観察できると思います。第二大臼歯が生えてくる頃です。出てきたばかりの歯は第一大臼歯同様に柔らかく、背も低い**ため、むし歯になりやすい**ので歯みがきをしっかり行い、フッ化物を応用しましょう。

そろそろ永久歯の数が増えてきますが、よく噛んでいないと、口がポカんと開いた児童が多く見られるようになります。歯科健診でもむし歯、歯肉炎、歯垢付着などのチェックがつく児童が増える頃です。口呼吸が大きな原因の一つです。これらの疾患の有無に関わらず歯科医院の受診がむし歯予防に効果を発揮する大切な時期です。（教員用テキスト p.21 参照）

**今一度、噛むことの大切さを認識させる時期**です。

### よく噛むことによる肥満予防効果

噛むことの効果には、唾液によるむし歯や歯周病予防だけでなく、ストレスの緩和や自律神経の調整、そして満腹中枢を刺激した肥満予防効果があります。

満腹中枢とは、脳の視床下部にあって摂食行動を調整する中枢神経で、血液に含まれる血糖値の上昇に刺激されることにより、食欲を抑制する指令を出します。この指令が食事開始から約20分後に大脳に伝わり、満腹感が生じ食べ過ぎを防ぐことができます。

さらに、血糖値上昇以外に咀嚼による刺激によっても活発化することが明らかになっていますが、現代人は約11分で食事を済ますため、満腹中枢からの指令が出る前に食べ過ぎてしまいます。

よく噛むことを意識して、**カミング30(サンマル)**を始めましょう！

### 沖縄県は12歳児の一人平均むし歯数が全国ワースト1位

むし歯は下記4つの要素が重なって発生します。

1. 糖質 2. 細菌 3. 歯の質 4. 時間  
それぞれに対する予防対策として

**1. 糖質** ← 食事やおやつの内容や、飲食の回数に気をつけましょう。ダラダラ食べ飲みはやめましょう。

**2. 細菌** ← 毎日の歯みがきで歯垢（プラーク）を取り除きましょう。フロスを使うことも重要で、定期的にかかりつけ歯科医でのプロフェッショナルケアを受けることも必要です。口腔内環境が悪い状態を長く放置しないこと（4. 時間）が大切です。

**3. 歯の質** ← 歯質を強化する働きがあるフッ素を上手に利用しましょう。フッ素入り歯みがき剤使用後のうがいは少量の水で1～2回だけ。フッ素を効果的に作用させるポイントです。

また、沖縄県はむし歯を未処置のまま放置する割合が高い特徴があります。むし歯は自然に治ることはないので、必ず歯科医院での治療が必要であることを伝えましょう。

### 歯のおはなし

# カムカム ミュージアム



## お口の中を観察してみよう！

歯は何本生えていますか？乳歯より永久歯が増えてくるころですね。第二大臼歯がそろそろ生え始めたころでしょうか。これまで練習してきた**“前歯で噛み切って、奥歯で噛みくだく”**ことができているか、唇や頬に力がついているはず。ポカんと口が開いて**“口呼吸”**していませんか？歯ぐきから血がでませんか？むし歯はありませんか？よく噛んで食べることは歯並びや噛み合わせを決めるとも大切な働きをしています。



## カムカム健康法

いまからおよそ100年前のアメリカにフレッチャーさんという、大食漢の実業家がありました。大いに働き大いに食べる生活で、40歳の頃に体重が100キロに増えて生活習慣病になりました。いろいろな治療をほどこしましたが、治りませんでした。

ある日、食事をよく味わいながらよく噛んで食べることにしました。すると、徐々に痩せて体重が30キロも減って健康な体に戻りました。その後、自分の体験をもとに、**〈よく噛む健康法—フレッチャイズム〉**と名付けて世界中を講演して歩きました。

ひとくち30回以上噛むことを目標として

**「カミング30(サンマル)」**はじめてみましょう！【フレッチャーさんの大発見】より引用・改編



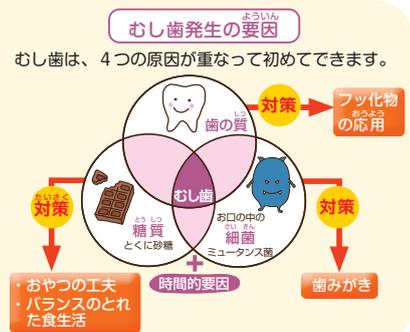
## むし歯の原因を知ろう！

沖縄県は12歳児の一人平均むし歯数

# 全国ワースト1位

むし歯は自然には治りません！必ず歯医者さんで治療しましょう！

でも、むし歯は予防することができます。バランスのとれた食生活とおやつの工夫、そして毎日の歯みがき。フッ素入りの歯みがき剤を使いましょう。フッ素は歯の質を強くしてくれます。



永久歯列に応じた食べ方をしましょう。

【奥歯（第二大臼歯）の萌出による咀嚼能力の向上の食べ方支援】

- ・左右の奥歯を使って上手にしっかり噛んで食べよう
- ・噛む力の大きな奥歯を清潔に保ち、ゆっくり噛んで食べよう

## だ液のチカラってすごい！

食事をすると2～3分で脱灰（歯の表面からカルシウムやリンなどが出ていきます）が始まります。食後30～40分すると、だ液のチカラにより口の中が中和され再石灰化が始まり、歯の表面から溶け出していた成分が歯に戻ります。

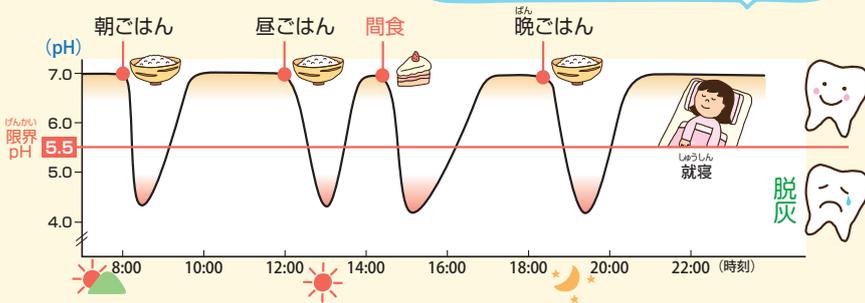
「だらだら食べ」は成分が歯に戻らず、再石灰化が起こらないため、ずっと溶け出した状態になります。脱灰が進むとむし歯になります。

食事やおやつ、そして糖分を含んだ飲み物（ジュースやスポーツドリンク、甘いレモンティーなど）も規則正しくとることが大切です。

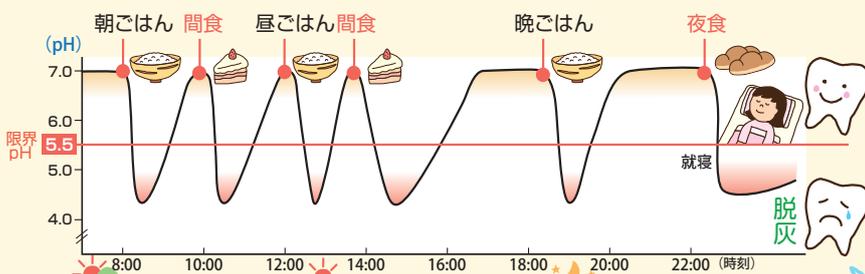


とくにねている間はだ液が少なくなるので、ねる前の歯みがきは必ずしましょう。

### 規則正しい食事の場合



### 間食も多く夜食もある場合



だらだら食べはやめて～

お口で呼吸（口呼吸）しているとだ液のチカラが働きにくくなってしまい、歯ぐきのはれたり、むし歯ができやすくなります。鼻で呼吸すること（鼻呼吸）を意識しましょう。生えそろうた前歯でしっかり噛み切れて、第一大臼歯（6歳臼歯）でしっかり噛んでいるか、たしかめてみましょう。



### だ液のチカラ

だ液は1日に約1.5リットル分泌され、この量は1日にでる尿の量に匹敵します。だ液には、

- 1、消化作用
- 2、味覚作用
- 3、潤滑作用
- 4、抗菌作用
- 5、再石灰化作用
- 6、緩衝作用
- 7、自浄作用
- 8、保護作用

などがあります。

だ液には、外から侵入する細菌やウイルスが体内に侵入する前に退治する重要な役割があります。

食事や間食をすると、ミュータンス菌（むし歯菌）は糖質を分解して酸を作り、歯垢は酸性に傾きます。

歯のエナメル質は、pH5.5以下になると成分が溶け出して（脱灰）むし歯になりやすい状態になりますが、だ液のチカラによって30～60分かけて元の状態にもどります（再石灰化）。

しかし、食事や間食の回数が増えると歯の表面は酸にさらされた状態が続くため、むし歯になりやすくなります。

また、就寝中はだ液の分泌が低下するため、歯を磨かないで寝た場合、むし歯になりやすい状態が長く続くこととなります。

## POINT

【食べ方の学習を通して、生涯にわたる健康な生活を考えられる児童を支援】

- ・早食いの食べ方と肥満との関連から健康な食べ方を学ぼう
- ・咀嚼に果たす唾液の役割から健康な食べ方を学ぼう
- ・五感が満たされる食べ方を学ぼう

沖縄県食品ロス削減推進計画によると、食品ロス発生状況については以下の通りです。

**【家庭系食品ロス】**

**直接廃棄**

未開封の食品が食べずに捨てられている

**食べ残し**

家庭における食べ残し（家庭系食品ロスの約67.5%を占める）

**【事業系食品ロス】**

**食品製造業**

「製造過程での汚損、破損、異物混入」、「製造・調理くず（残さ）のうち可食部」、「消費・賞味期限切れ」の順となっている。

**食品卸売業**

「消費・賞味期限切れ、納品期限切れ」、「流通過程での汚損、破損」の順となっている。

**食品小売業**

「消費・賞味期限切れ、納品期限切れ」、「流通過程での汚損、破損」、「鮮度低下」、「季節商品の売れ残り、需要予測の誤算」の順となっている。

**外食産業**

「食べ残し」が最も多い。（外食産業の約80%が該当）次いで「調理くず（残さ）のうち可食部、仕込み時に発生したロス」となっている。

家庭系食品ロスおよび事業系食品ロスについても「食べ残し」が食品ロスに占める割合はとても大きく、ここでは子どもにおける「食べ残し」について考えてもらうことが重要です。

食品ロス問題を良くしていくためには、「買いすぎない」「作りすぎない」「食べきる」が重要です。ここでは子どもでもとり組みやすい「買いすぎない」「食べきる」を説明します。

**【買い物時】**

- ・食品を買いすぎないようにする（大量買いをしない）、「必要なときに必要な分だけ買う」ことを心がける
- ・すぐ使う食品は棚の手前からとるようにする（「てまえどり」の推進）

**【外食時】**

- ・注文しすぎない
- ・自分の食べられる量を知る

**【その他】**

- ・好き嫌いしない

★ ワークがあるよ

# 食べ物、捨てていませんか？



食べられるのに、捨てられてしまう食品を「食品ロス」というよ。食べ物を捨ててしまうことはとてももったいないよね…。でも実は「食品ロス」…これがいま日本でも世界でも問題になっているんだよ！

**きみが今日からできることチャレンジしてみよう！**



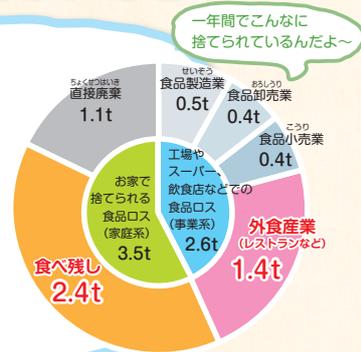
## 沖縄の“食品ロス”ってどのくらいあるの？



お家で捨てられる食品ロス（家庭系食品ロス）と、レストランや食べ物をつくる工場、スーパーなどのお店で捨てられる食品ロス（事業系食品ロス）に分けられるんだよ。

グラフにあるように、家庭系食品ロスは「食べ残し」が多いことがわかるよ。

事業系食品ロスは「外食産業（レストランなど）」で捨てられることが多く、食べ残しも含まれているよ。これをわかりやすく例えると、県民ひとりあたり、毎日お茶碗1杯分のごはんを捨てていることになるんだよ！



参考：沖縄県食品ロス削減推進計画

え～！とても、もったいないね！

大切な食べ物を捨てないために、僕たちにできることを考えよう！



## どうやって食品ロス問題を良くしていくの？



好き嫌いをしないことや、自分の食べられる量を知ることが大切さあ～。基本的には買いすぎないことさあ～。「必要なときに必要な分だけ買う」ということだよ。また、スーパーなどで買い物をするときに、すぐ使う食品は棚の手前から取るようにしようね～。それから、外食する時には「注文しすぎない」ようにしよう！



僕は外食する時、うれしくてついついたくさん頼んでしまうんだ。

**これからはお腹と相談して食べられる分だけ注文するようにするよ！！**



▶ おぼのゆんたくクイズ



食品ロス問題が世界的な問題となっていることを伝え、子どもたちにもできることを考えてもらうきっかけをつくります。

# おうちの方へ



- 栄養士が教える健康料理のコツ ..... 52
- おじいおばあオススメの島野菜料理 ..... 54
- 子ども達に大人気♪ 野菜たっぷり減塩レシピ ... 56
- 忙しい朝にも簡単！お手軽クイックレシピ ..... 58
- 親子でチャレンジ♪ 魚料理レシピ..... 59
- 親子で考えよう♪ 食育情報♪ ..... 60

子どもから親へ働きかけることで、子どもが学校で習得した食の知識を親子で共有し、楽しみながらより積極的に「食」への興味を持たせることが重要です。



## 栄養士が教える 健康料理の



### 食塩を減らすコツ

#### 旬の食材を選ぶ

本当においしい食材は調味料がなくても素材そのものの味で十分です。豊富に出回る旬の食材はうまみも濃く、味覚の感受が高まります。「調味料で食べる」のではなく「素材を味わう」食事を目指したいですね。ただし、酢に代表される酸味は素材の甘みやうまみを引き出しますので、大いに活用したい調味料です。

#### だしを常備

和食は食塩量が多くなりがちな料理ですが、基本となるだしのうまみを効かせることで減塩が可能です。時間のあるときに多めに手作りして冷蔵保存（約3日）。冷蔵庫に昆布を水に浸しただけの「昆布水」を常備するのも手軽でいい方法です。

**自家製「昆布水」**  
昆布1枚（約10cm）を水1ℓに入れて冷蔵庫に常備しておくことで、うま味たっぷりの「昆布水」ができます。だしをとるのに使ったり、醤油でちよっと割ったりして、手軽に料理に利用できます。

#### うまみのある食品や風味のある食品を上手に活用する

きのこ類や昆布などのうまみ成分のある食品やしそ、ゆず、すだち、パセリ、三つ葉、みょうが、セロリ、山椒、しそ、ゴマ、わさび、しょうが、カレー粉、唐辛子、ごま油、ラー油、シナモンなどを利用すると食塩が少なくても料理の味を引き立てます。

#### 手軽な蒸し料理で減塩

ヘルシーで素材の栄養を活かさない理想的な調理法として「蒸し料理」が最適です。素材のうまみが減縮されるので少しの塩でもおいしく感じることができます。物足りないときはハーブやスパイス、香味野菜や柑橘類でアクセントをつけるとおしゃれな一品になります。

#### 調理にもひと工夫

・焼き目をつけたり、揚げたり、炒めたりすることで少量の調味料でも味がつきやすくなったり、香ばしさが十分美味しくなります。

**ポイント** 調味料に漬けて照焼にするなど食塩量が多くなりますが、焼く前に醤油とみりんを合わせたものを霧吹きでかけ、焼きあがったらまたひと吹きして仕上げると、少量の調味料ですみます。

・すまし汁、みそ汁など汁物は汁を少なくし、具を多くします。



### 脂肪分を減らすコツ

#### 琉球料理本来の使い方をする

琉球料理の本来の豚肉の使い方は、かたまり肉を茹で、脂肪分を抜いて調理に使用していました。現在は薄くスライスされた肉をそのまま使うことが多くなりました。脂肪の摂取を控えるには先人の知恵を生かしたいですね。



#### 焼く・炒めるときのコツ

・テフロン加工のフライパンやオープンレンジを使用し油を使わずに調理します。（イリチーやチャンプルーなどかつおだしを使用し、炒め煮にすると油の量が抑えられます）  
・グリル、オープンレンジなどで焼き、余分な脂を落とします。  
・肉や魚などを焼く場合、クッキングペーパーを活用して余分な脂を吸収させます。



### 糖分を減らすコツ

#### お菓子やジュース、甘いものの摂取量を減らす

糖質という点、砂糖をたくさん使ったケーキやチョコレート、クッキーなどのお菓子、また果物に含まれる果糖などがすぐに思いつくと思います。さらに、主食として食べているごはんやパン、麺類、イモ類などの炭水化物も、消化されて糖質となります。これらの糖質も摂り過ぎると、過剰な部分は脂肪に変換され体脂肪として蓄積されてしまいます。

主食に含まれる糖質は吸収が少ない良質な糖質といえます。主食の過度な制限は、体によくありません。まずは、糖質として吸収の早い砂糖や果糖をきんだお菓子やジュース、甘いものの食べ過ぎに注意しましょう。

#### 素材の甘みを上手に活かす

煮ものなど砂糖を使用する調理は新鮮な食材をつかつかつおだしや昆布だしなどで煮込むと少量の砂糖ですみます。また、野菜ならさつまいもや紅いも、玉ねぎやかぼちゃ、トマトなど甘みのある食材を上手に活用するといえますね！

### 栄養成分表示を活用しよう！

加工食品や調味料を使用するときに食品のラベルに表示されている栄養成分表示を見ることで、その食品の熱量や栄養素の量がわかります。

栄養成分表示 1食（Ogあたり）	（1日あたりの目安）	
	男性（18～49歳）	女性（18～49歳）
エネルギー 100kcal	2670kcal	2020kcal
たんぱく質 ○○g	たんぱく質 90～135g	たんぱく質 65～100g
脂 質 ○○g	脂 質 60～90g	脂 質 45～65g
炭水化物 ○○g	炭水化物 330～430g	炭水化物 250～330g
食塩相当量 ○○g	食塩相当量 7.5g未満	食塩相当量 6.5g未満

右の上にもありますように、食塩摂取量の目標量は高血圧予防の観点から 男性で1日7.5g未満、女性で1日6.5g未満です。1日の食事で、1日分の1/3量を目安（男性：約2.5g、女性：約2.1g）にしましょう。

※身体活動レベルが「ふつう」の場合のおおよそ値です。

▶▶▶ 自分の目安量を確認し、栄養成分表示を参考にして目安量に近づきましょう。



おいしい料理の決め手ともいえるのは『だし』です。だしの旨み加わることで料理は一層おいしくなります。また、地域で採れた旬の食材を使用することで、更においしく調味料も少量ですみます。健康保持のためには、一人ひとりの食生活を見直し、健康的な食生活を実践することが重要です。そのために、自らの食生活をチェックしてみませんか。

1. 食塩や脂肪、砂糖などを摂りすぎていないか  
濃い味付けになっていないか
2. 毎日3食決まった時間に食べているか  
朝食の欠食はないか
3. 野菜や果物、魚や肉、乳製品などバランスよく食べているか  
たんぱく質（肉）に偏りすぎず、野菜（成人1日350g）をしっかり摂っているか
4. 夜食や間食を摂りすぎていないか  
食事以外からの摂取エネルギーを摂り過ぎていないか、特に甘い菓子類やスナック菓子類
5. 日々の活動量にあった食事を摂っているか

上記のことをチェックしてみましょう。もし実践できていない項目があれば、その理由や原因を考え、実践に向けて目標を立ててみましょう。

子どもの頃から良い生活習慣を身につけておけば、それは「一生の宝」になります。無理のない範囲で日々の食生活を立て直していくよう心がけましょう。

栄養成分表示は健康づくりに役立つ重要な情報源です。

「エネルギー」…肥満ややせの予防のため、体重を併せてチェックすることが大切です。

「たんぱく質、脂質、炭水化物」…量や割合を見て、食事の質をチェックすることが大切です。

→ 関連：家庭科における3つの食品グループ

「食塩相当量」…高血圧予防のためにチェックすることが大切です。

## 食はクスイムンど〜 おじいおばあオススメの 島野菜料理

自分でつくった野菜は、愛情もたっぷり！とてもおいしいね〜 家庭菜園をしたり、家の近くの畑でつくってるさあ〜

### 伊江村のひろあきおじいオススメ

#### ♪島にんじんイリチー♪

チヂークニは、栄養がいっぱい!!  
寒い時期にたくさん食べたら  
風邪はひかないさー!!

- 1 豚肉はアクをとりながら茹でて適当な大きさに切る (茹で汁はどけておく)。
- 2 島にんじん、にんにく葉は下処理をして食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋に油を入れ、島にんじんと豚肉の茹で汁を入れ、炒め煮にする。
- 4 島にんじんに火が通ったら豚肉を入れ調味料で味付けをする。
- 5 仕上げににんにく葉を入れる。  
(にんにく葉を入れたら炒めすぎない)

島にんじん	2本
きん	小さじ2
豚肉	100g
しょうゆ	小さじ1
にんにく葉	1束
塩、こしょう	適量
豚の茹で汁	適量

【1人分】  
エネルギー 105kcal  
食 塩 0.4g

### 名護市のたかや〜おじいオススメ

#### ♪ウンチェータシヤー♪

夏の葉野菜の定番!! 栄養たっぷりの  
ウンチェーをサッと炒めると美味しいよ!

- 1 ウンチェーは、葉と茎の部分を手でちぎって別々にし、両方ともきれいに洗って水気をきり、食べやすい大きさに切る。\*葉はたいてい繊維を砕いておくこと食べやすくなる。
- 2 にんにくは軽くみじん切り、たけのこは短冊切り。しめじは、ほくほくしておく。
- 3 豚三枚肉は茹でて、短冊切りにしておく。
- 4 油とにんにくを鍋に入れて熱し、香りが出たら3の豚三枚肉を炒める。次に、たけのこしめじを入れて炒める。そして、ウンチェーの葉の部分の先にいため、続いて葉の部分を入れて炒める。
- 5 鍋から漉し汁を回し入れて、焦がししょうゆの香りをつける。\*味をみて、塩こしょうで調整する。

豚三枚肉	80g
ウンチェー	240g
たけのこ	50g
しめじ	50g
にんにく	1片
油	小さじ1
漉し汁	小さじ1
焦がししょうゆ	小さじ1
シママス、こしょう	少々

【1人分】  
エネルギー 51kcal  
食 塩 0.3g

### 読谷村のみさこおばあオススメ

#### ♪ウムニー♪

芋は、蒸したら熱いうちにつぶすのが  
おいしく仕上げるコツです。  
食物繊維たっぷりのおやつです!

- 1 紅芋は、皮をむいて蒸す。
- 2 蒸した紅芋をつぶし、レモン汁を入れる。
- 3 2. に砂糖ともち粉を入れて、少し水を入れ弱火でねりあげる。

\*紅芋は、蒸したら熱いうちにつぶしましょう。  
レモン汁や酢などを少々入れると、紅芋の色が鮮やかに  
なります。もち粉を入れなくてもいいですが、入れると  
もちもちとして美味しいです。

紅芋	200g
さとう	5g
もち粉	10g
水	20cc
レモン汁	少々

【1人分】  
エネルギー 78kcal  
食 塩 0g

### 那覇市のごうおじいオススメ

#### ♪ハンダマのあえもの♪

しっとりして、水分たっぷり  
ドレッシングをかけてお手軽だよー

- 1 ハンダマを洗って、茎から葉を取る。
- 2 たっぷりの湯に塩を入れ、ハンダマの葉をゆでてザルにとる。
- 3 水気を絞り、刻んでごまドレッシングで和えたら出来上がり!

\*長くゆでたり、包丁を細かく入れるとヌメリが出ます。  
好みに調整してください。茎も食べられます。  
太さによりゆで時間を調整してください。

ハンダマ	1束
茹で塩	少々
ごまドレッシング	大きじ3

【1人分】  
エネルギー 74kcal  
食 塩 0.3g

### 南城市のあやこおばあオススメ

#### ♪ヘチマの酢みそ和え♪

ヘチマは、「ルー汁」を使う  
ソフシーもおいしいけど  
サツと茹でて酢みそ和えも最高だよ。

- 1 ヘチマは皮をむき、たて二つに割り、5〜6cmの長さに切る。
- 2 ふっとうした湯に塩を少々入れ、2〜3分ゆでる。
- 3 水に放し水気をきって、冷ます。
- 4 調味料Aを混ぜ合わせ酢みそをつくる。
- 5 器にヘチマを盛りつけ、食べる前に酢みそをかける。

ヘチマ	1本
白みそ	大きじ3
大豆	大きじ1
さとう	大きじ1
ろし	大きじ1

おみそのは  
調整してね!

【1人分】  
エネルギー 45kcal  
食 塩 1.4g



「伝統的農産物」という用語が盛んに用いられるようになってきました。沖縄県内では、「伝統的農産物」は「島野菜」と呼ばれ親しまれています。

「伝統的農産物」の条件（定義）としては、以下のようなものが挙げられます。

### 1. 戦前から食されている

現在の食生活に定着している、または中高年の世代が幼少の頃に食べていた食材として認識されるものです。

### 2. 郷土料理に利用されている

通常の家料理において比較的多く口にするものから、料亭などで提供されるものまで幅広く含みます。

### 3. 沖縄の気候風土に適合している

小規模生産から家庭菜園まで広く栽培されているもので、場合によっては山野菜であったり、野草的な品目も含まれます。

#### 【伝統的な「島野菜」28品目（沖縄方言名）】

- |            |              |                 |
|------------|--------------|-----------------|
| 1：イーチョーバー  | 11：ターンム      | 21：ンスナバー        |
| 2：ウンチェー    | 12：チシャナバー    | 22：チンクワー        |
| 3：フィラムシルー  | 13：ナーベラー     | 23：デークニ         |
| 4：カンダバー    | 14：ンジャナ、ニガナ  | 24：チデークニ        |
| 5：クワンソウ    | 15：ヌービル、ニービル | 25：ラッチョウ、ダッチョー  |
| 6：ゴーヤー     | 16：ハンダマ      | 26：ウム           |
| 7：サクナ      | 17：フーチバー     | 27：ヒルンクワー、ヒル、フル |
| 8：シカクマーミ   | 18：フーロー豆     | 28：バパー          |
| 9：シブイ（スブイ） | 19：モーウイ      |                 |
| 10：シマナー    | 20：ヤマン       |                 |



# 子ども達に大人気♪ 野菜たっぷり 減塩レシピ



からし菜チャーハン (4人前)

1人分の  
野菜83g 食塩1.5g

**材料**

- ごはん……………320g
- 豚もも肉……………40g
- からし菜……………120g
- 玉ねぎ……………120g
- にんじん……………60g
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………小さじ1

ワンポイント  
からし菜は茹でることで辛みが抑えられて、子どもでも食べやすくなりますよ。

**作り方**

- ①からし菜は切って茹でおく。そのほかの野菜は、粗みじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し炒り焼きをつくり、鍋から取り出しておく。
- ③鍋にボークブイオンを入れて、角切りにした豚もも肉を炒める。火が通ったら粗みじんにした玉ねぎ・にんじんを炒める。
- ④③に火が通ったらごはんを加えしょうゆ、塩、こしょうで味付けをする。
- ⑤仕上げに、茹でたからし菜、粗みじんにした玉ねぎ、②の野菜とごま油を入れる。



夏野菜カレー (4人前)

1人分の  
野菜115g 食塩1.2g

**材料**

- 豚肉……………120g
- にんじん……………80g
- 玉ねぎ……………40g
- ピーマン……………40g
- へちま……………60g
- なす……………60g
- かぼちゃ……………200g
- じゃがいも……………48g
- 油……………大さじ1
- おろしんにんにく……………小さじ1
- 牛乳……………1カップ
- カレー……………40g

ワンポイント  
かぼちゃを煮つぶし、カレーの使用量を控え、トマトやヨーグルト、りんごなどの材料を使用するときに食塩に注意が必要です。

**作り方**

- ①豚肉・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・じゃがいもは角切り、へちま・なすは半月切り（大きいものはちよう切り）にする。
- ②鍋に油を熱し、豚肉とおろしんにんにくを入れ炒める。
- ③②の材料が透る位の牛乳を加え、煮る。
- ④③に火が通ったらカレーを入れて仕上げる。



モーウイのしそ和え (4人前)

1人分の  
野菜65g 食塩0.2g

**材料**

- モーウイ(しろり)……………120g
- きゃべつ……………120g
- にんじん……………20g
- しょうゆ……………小さじ1
- 酢……………小さじ2

ワンポイント  
さっと出来るので、あと一品ほしいな〜って時に便利です。

**作り方**

- ①モーウイは薄切り、にんじん、きゃべつは千切りにする。
- ②①を茹でて、冷水で冷やす。
- ③②をゆかりと青じそドレッシングで混ぜ合わせ仕上げる。



魚のピザソース焼き (4人前)

1人分の  
野菜13g 食塩0.2g

**材料**

- ほき(白身魚)……………4切れ
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- ピーマン……………20g
- 玉ねぎ……………20g
- トマト……………12g
- ピザソース……………大さじ1
- チーズ……………20g

ワンポイント  
焼き具合をみながら焼いてください。

**作り方**

- ①ほきに塩、こしょうをする。
- ②オーブンを空焚きする(180度)。
- ③ピーマン、玉ねぎはスライスし、トマトは角切りにする。
- ④ほきの上にピザソースをぬり、野菜、チーズをのせて約10分焼いて仕上げる。



ゴーヤーチップス (4人前)

1人分の  
野菜83g 食塩0.2g

**材料**

- ゴーヤー……………120g
- 小麦粉……………大さじ1
- 片栗粉……………大さじ1
- 塩……………少々
- 揚げ油……………適量

ワンポイント  
揚げるときは小麦粉・片栗粉をまぶすと、サクッと揚がりますよ。

**作り方**

- ①ゴーヤーは縦半分に切り、種とわたを取り、薄くスライスして水気をきかせておく。
- ②①に小麦粉・片栗粉をまぶして170度の油で揚げる。
- ③②に、塩をふって仕上げる。



マーボーへちま (4人前)

1人分の  
野菜100g 食塩1.4g

**材料**

- 豆腐……………320g
- 豚ひき肉……………80g
- にんじん……………80g
- 玉ねぎ……………80g
- へちま……………200g
- へちま……………200g
- たけのこ……………4g
- たけのこ……………大さじ1
- おろししょうが……………小さじ1
- 赤みそ……………小さじ1/2
- マーマー豆の味噌……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- オイスターソース……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/4
- 片栗粉……………大さじ1
- ごま油……………小さじ1

ワンポイント  
ごま油を最後に入れることで、香りが立ち食欲がアップしますよ。

**作り方**

- ①豆腐は角切り、へちまは輪切りにする。にんじん・玉ねぎ・たけのこはみじん切りにする。干しいたげは、水でもどしてみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、豚ひき肉とおろししょうがを炒める。
- ③②に、にんじん・玉ねぎ・たけのこ・干しいたげを入れ、さうに炒める。
- ④③にへちまを入れ煮立ったら、豆腐を入れる。
- ⑤④に調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ひと煮立ちさせる。最後にごま油を入れる。



**POINT**  
学校給食で子どもに大人気のレシピです。  
苦手な野菜も子どもに人気のある献立に使うと喜んで食べてくれます。また苦手な食材でも自分で料理することで食べる意欲へとつながります。  
親子で楽しくチャレンジすることが大切であると伝えます。

## 忙しい朝にも簡単！お手軽クイックレシピ

**簡単ドリア** エネルギー 295kcal 食塩 0.7g

**材料** (1人分)  
ごはん 茶碗一杯 マヨネーズ 適量  
ツナ 大さじ1 スライスチーズ 1枚  
ねぎ 適量

**作り方**  
①耐熱皿にご飯を入れ、ツナ・ねぎ・マヨネーズをのせる。  
②①をトースターで約5分焼く。

★ワンポイント★ ツナをサッパレーク、ベーコン、サバなど、好きな具材に替えてもOK。

**納豆トースト** エネルギー 285kcal 食塩 1.4g

**材料** (1人分)  
食パン 1枚 ねぎ 2g  
納豆 30g スライスチーズ 1枚

**作り方**  
①ねぎは小口切りにする。  
②納豆、ねぎを混ぜ合わせ食パンに塗り、ちぎったチーズを上からトースターで焼く。

★ワンポイント★ ねぎは小口切りにして冷凍保存しておくと急いでいる時に解凍です。

**しらすトースト** エネルギー 282kcal 食塩 1.6g

**材料** (1人分)  
食パン 1枚 マヨネーズ 大さじ1/2  
しらす 2g スライスチーズ 1枚

**作り方**  
①パンにチーズをのせて、その上からしらすをまぶし、マヨネーズをかけて、トースターで焼く。

★ワンポイント★ お手軽でカルシウムたっぷりだよ。

**肉じゃが リメイクおにぎり** エネルギー 207kcal 食塩 0.2g

**材料** (1人分)  
ごはん 茶碗一杯(110g)  
肉じゃが 60g

**作り方**  
①ごはん、作り置き肉じゃがをそれぞれレンジであたためる。  
②①を容器でサッと混ぜおにぎりにする。

★ワンポイント★ 子どもが大好きな肉じゃがをおにぎりすることでアレンジアップ！

**さんぴら リメイクおにぎり** エネルギー 200kcal 食塩 0.17g

**材料** (1人分)  
ごはん 茶碗一杯(110g)  
さんぴらごぼう 50g

**作り方**  
①ごはん、作り置きさんぴらごぼうをそれぞれレンジであたためる。  
②①を容器でサッと混ぜおにぎりにする。

★ワンポイント★ さんぴらごぼうは、多めに作っておくと重宝します！

**ひじき炒め リメイクおにぎり** エネルギー 202kcal 食塩 0.4g

**材料** (1人分)  
ごはん 茶碗一杯(110g)  
ひじきいため 50g

**作り方**  
①ごはん、作り置きひじきいためをそれぞれレンジであたためる。  
②①を容器でサッと混ぜおにぎりにする。

★ワンポイント★ 海藻類が苦手という子もいますが、おにぎりの具材にするとおいしくいただけます。

**カチューユー** エネルギー 29kcal 食塩 0.4g

**材料** (1人分)  
菜油みそ 8g お湯 200cc  
花かき油 4g

**作り方**  
①お湯のみそ汁を器に入れる。  
②①に菜油みそを加える。

★ワンポイント★ 冷製のみそ汁です。花かつおもそのまま入れるといいですよ！  
好みに合わせておろしねぎなどをくわえると栄養価もよくなります。

## 親子でチャレンジ！ 魚料理レシピ

**魚料理は天ぷらや唐揚げ、フライなどの手軽な揚げ物料理が多くあります。また、沖縄では、ツナやポークなど、加工品を使用した揚げ物や、チャンプルー等も多く食卓へ登場します。揚げ物や炒めもの(チャンプルー)は油の摂取が多くなります。調理方法を工夫して、油を使用しない焼き物や蒸し物、煮物なども取り入れましょう！**

**鮭のシーチーカーソースかけ**

**材料** 4人分  
鮭切り身 200g  
小麦粉 大さじ1  
片栗粉 大さじ1  
油 適量  
砂糖 大さじ1  
しょうゆ 小さじ2  
シーチーカー汁 大さじ1  
水 大さじ2  
片栗粉 小さじ1/2  
シーチーカー 大さじ2

**作り方**  
1. 小麦粉と片栗粉を混ぜてまぶした鮭をフライパンで焼く。  
2. 調味料Aを合わせて火にかけて、水溜りの片栗粉をとろみをつかす。  
3. 焼きあがった鮭にソースをかけ、輪切りのシーチーカーをかざる。

**一人分**  
エネルギー 121kcal  
食塩 0.5g  
たんぱく質 11.7g

**さばごまみそかけ**

**材料** 4人分  
さば切り身 200g  
小麦粉 大さじ1  
片栗粉 大さじ1  
油 適量  
白みそ 小さじ1  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ1/2  
砂糖 小さじ2  
おろししょうが 小さじ1  
ねりごま 小さじ1  
いりごま 少々  
水 大さじ1

**作り方**  
1. 小麦粉と片栗粉を混ぜてまぶしたさばをフライパンで焼く。  
2. 調味料Aを合わせて火にかけて、とろみがつくまで煮詰める。  
3. 焼きあがったさばに2をかけて、出来上がり。

**一人分**  
エネルギー 137kcal  
食塩 0.5g  
たんぱく質 12.4g

**シラのホイル焼き**

**材料** 4人分  
シラ切り身 240g  
ゴシヨウ 少々  
無塩バター 調理用 20g  
ぶなしめじ 32g  
グリーンアスパラ 60g  
黄ピーマン 20g

**作り方**  
1. ぶなしめじ、グリーンアスパラ、黄ピーマンは適当な大きさに切って、バターで炒める。  
2. シラにゴシヨウをかけておく。  
3. アルミホイルにシラを置き、上から1をのせ180度のオーブンで15分程焼く。

※オーブンがない場合は、蒸し器で20分程蒸す。

**一人分**  
エネルギー 109kcal  
食塩 0.3g  
たんぱく質 13.5g



### 「忙しい朝にも簡単！お手軽クイックレシピ」

朝ごはんは1日の活力を作り、規則正しい生活リズムを整えてくれます。また、体力や学力、運動能力、そして心の状態にも影響があると言われていいますので、しっかりと朝ごはんを食べる習慣をつけることが大切です。

忙しい朝は、お手軽クイックレシピを活用したり、ひと工夫することで時間をかけずに、朝ごはんを準備することができます。簡単なレシピなので親子で一緒に作ってみましょう。

#### ～簡単で手軽な朝ごはんを作る秘訣～

- ・電子レンジやオーブントースターを活用する。
  - ・常備菜やタごはんの残りを活用する。  
乾物を使った煮物などは栄養もたっぷり。
  - ・火を使わないレシピを活用する。  
ヨーグルトに果物を加えたり、チーズやトマトを添えるだけでバランスがよくなります。
- ※お椀にけずり節とみそを入れて、お湯を注ぐだけのカチューユーも手軽にできるみそ汁です。

### 「親子でチャレンジ！魚料理レシピ」

魚の栄養について学習した内容を家庭に持ち帰り、お家の人と一緒に魚料理を作るなど、実践につながるような意識づけをさせます。

# 親子で考えよう！ 食育情報



## 食べる力：食育が目指すもの

琉球大学 グローバル教育支援機構保健管理部門 教授  
崎間 敦  
沖縄県学校栄養士会

### はじめに

沖縄の古くからのことばに「クチャカラ トゥ シーラーイーン」があります。このことばは、「食べものや食べることの乱れは病気の引きがねになる」という意味があります。みんなが健康で長生きし、住みやすい世の中にするためには、食育を通して食べものや食べることに学び、食べる力を身につけることが必要です。そして、子どもたちを支援していきましょう。

### 食育って何？

「食育（しょくいく）」という言葉の始まりは明治時代にさかのぼります。石塚左玄先生の本に「体育習育才育八箇字食育ナリ」（たのしく、ちいしく、さいいしくは、すなわち、しょくいくなり）と記されています。「食育」とは、頭をきたえる・心をきたえる・体をきたえるという全ての教育の基本です。様々な経験を通して食べもの・食べることに必要な知識と食べものを遊ぶ力を身につけて、健全な食生活を実践できる人間を育てる学びのことです。食べるということは、生涯にわたって続く生きとし生けるもの基本的な営みです。ですから、子どもから大人までのすべての世代にわたって、「食育」に取り組むことが重要なのです。

### 私たちを取りまく食と健康に関する問題

今、食べものや食べることに関連した様々な問題が浮かび上がってきています。たとえば、食べもの、へん食や不規則な食事などによる子どもたちや大人の肥満、それらが原因となる高血圧や糖尿病などの生活習慣病の増加です。また、若い女性を中心にみられるダイエットのしすぎによるやせ、お年寄りの方々の栄養不足に関連した体力低下などもあります。また、食品ロス、食の安全安心、食品自給率などの問題も多くあります。

### 食べる力とは

みんなが健康・長生きで住みやすい世の中になるように、私たちにあっていくべき大切なことは、「食育」の勉強を通して、「食べる力」つまり「生きる力」を身につけることです。「食べる力」には、「心とからだを健康にする力」、「食事の重要性や楽しさを理解できる力」、「食べものを遊ぶことができる力」、「食事づくりができる力」、「家族や仲間・友だちと一緒に食べることが楽しいと思える力」、「食べものができるところを知り、食べものへの感謝する気持ちを持つことができる力」などです。これらは、子どもたちから家庭や学校、地域など様々な場面ですぐと、身につけていくことができます（図1）。さらに、みなさんには、身につけた食べものや食べることの知識・経験を次の世代の人々に伝えていくという役割もあります。

### おわりに

食育と食べる力について、みなさんへお伝えしました。食べものや食べることに関連した様々な問題が浮かび上がってきている今、「食育」を通して「食べる力」を身につけることは、みんなが健康で長生きで住みやすい世の中にするための、大切なアクションです。さあ、今日から食べものや食べることに真正面から向き合いませんか。一人ひとりの取り組みが大きな輪になり、広がっていき、やがて沖縄県の未来を良い方向に変えることにつながります。「食べる力」を身につけて 2040 年長寿県沖縄の復活を取り戻しましょう。



図1 子どもからお年寄りまでみんなで目指す食べる力

## 知ってましたか 野菜は炭水化物？！

沖縄県学校栄養士会  
琉球大学 グローバル教育支援機構保健管理部門 教授  
崎間 敦

### はじめに

「食べよう、野菜1日大人は350グラム、子どもは300グラム！」というキャッチフレーズを目にしたことのある方もいると思います。さて、みなさん、野菜の栄養素や野菜が体に良い理由を知っていますか？ 野菜のおもな栄養素はビタミン・ミネラルです。そして、炭水化物も含まれます。「加工野菜」は炭水化物を食べすぎると、肥満になったり、血糖が高くなったりしませんか？ と思う方もいるかもしれません。じつは、炭水化物は糖質と食物繊維に分けることができます。野菜は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維はビタミン・ミネラルと共に体の調子を整え、健康にしてくれる大変素晴らしい栄養素なのです。

### ところで栄養素って、何？

みなさんは、毎日、運動したり、勉強したり、遊んだり、習い事をしたりなど、何かしらの活動をしています。耳にしたことがあると思います。そして、脳、心臓などの臓器、筋肉、骨、皮膚などの組織がそれぞれの役割をきちんと果たすことが必要です。これらエネルギーや臓器・組織は、食品に含まれているさまざまな物質のうち、おもにたんぱく質・脂質・炭水化物、ビタミン・ミネラルという5つの栄養素（5大栄養素）によって作られています。私たちは生きるために欠かせない5大栄養素を食品からとっています（図1）。このどれか一つでも不足したり、摂りすぎたりすると、健康を保てなくなったり、元気がなくなったり、病気になったりします。

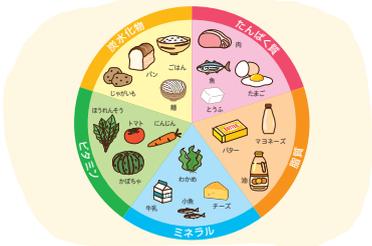


図1 5大栄養素と食品分類

### なぜ？野菜を食べると体にいい

野菜の栄養素のひとつが、糖質と食物繊維からなる炭水化物です。栄養素の主成分が炭水化物であるごはん・パン・めん類などと比べると、糖質が含まれる割合は低く、食物繊維が多いのが野菜の栄養素の特徴です。野菜には食物繊維に加えて、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。

食物繊維は、体の中の胃腸で水分を吸収するとふくらんで腸の動きを活性化したり、食べすぎた糖質や脂質の吸収をおさえます。また、腸内で善玉菌のエサとなって善玉菌を増やし、悪玉菌を減らして、腸内環境をよくしてくれます。これらの働きによって、食物繊維は便秘の改善や病気の予防に役立っています（図2）。

ビタミンとミネラルは体の働きを調整しなくてはならない栄養素です。たんぱく質・脂質・炭水化物が、胃腸で消化吸収され、エネルギーとして利用される仕組みは、ビタミンがあることでうまく働きます。また、野菜に多く含まれるカリウムというミネラルは、余分な塩分を体外に出して、高血圧という病気を予防する働きがあります。カルシウムを豊富に含んでいる小松菜・かぼちゃ・ほうろんなど色の濃い野菜は、骨を強くします。



図2 野菜を食べるメリット

### 野菜おと一皿

私たち日本人の一般的な食生活は野菜が不足しています。では、どれくらい野菜が不足しているのでしょうか？

わが国の健康づくり【健康日本21（第2次）】では、病気を予防し、健康なおくを促すため「1日350グラム以上の野菜を食べよう」という目標を掲げています。しかし、日本人が野菜を食べる量は一日およそ280グラム、目標との差は70グラムです。みなさん、野菜70グラムはどれくらいの重さだと思いますか。小皿で一皿程度です（図3）。そんなに大きな差ではないことがわかります。さて、給食では、毎日1人100グラム程度の野菜が使われています。毎日の給食の野菜をしっかりと食べ、残りの分は家庭の食事でもうけましょう。

野菜いため 140g	かぼちゃの煮物 70g	ほうろん菜のおひたし 70g	野菜サラダ 70g
= 一日に必要な野菜 350g			

※写真はイメージです。

図3 野菜おと一皿

子どもは、  
いちをきめて  
1日400g必要よ

### おわりに

野菜の栄養素、野菜を食べると体にいいことについて、みなさんへお伝えしました。私たちが現代人は、野菜を食べることをおろそかにしています。みなさんは野菜パワーに気づいたと思います。この気づきをすぐ行動に移してみましょう。「野菜を食べよう！まずは、おと一皿から！」



「食育」を考える上で、ぜひ参考にしてほしいコラムです。

## バランスのよい食事って、何？

沖縄県学校栄養士会  
 琉球大学 グローバル教育推進機構保健管理部門 教授 崎間 敦

### はじめに

バランスのよい食事が大切と分かっていても、「そもそもバランスのよい食事って何だろう？」と考えると、とても難しいですよね。そこで今回は、バランスのよい食事とは何か、なぜバランスのよい食事が大切かについて紹介します。

### 知っていますか、PFCバランス

エネルギーを生み出す栄養素には、たんぱく質、脂質、炭水化物そしてアルコールがあります。ここでは、たんぱく質、脂質、炭水化物について述べます。私たちの体内では、たんぱく質 (P) が1グラムあたり4キロカロリー、脂質 (F) が1グラムあたり9キロカロリー、炭水化物 (C) が1グラムあたり4キロカロリーのエネルギーに変わります。食べ物のエネルギーは、主に各栄養素の量にそれぞれをかけた値の合計です。そして、全体のエネルギーに対して、それぞれの栄養素由来のエネルギーがどのくらいの割合を占めるかを計算したものをPFCバランスと呼びます。理想的なPFCバランスは、たんぱく質13～20%、脂質20～30%、炭水化物50～65%です(図1)。みなさんが毎日食べている学校給食もPFCバランスが計算された理想的な学校給食です。

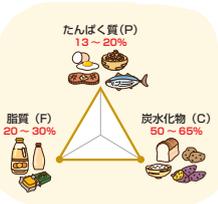


図1 理想的なエネルギーバランス

### バランスを整えるコツ

バランスのよい食事のコツとして、食べ物に含まれる栄養素の働き方によって、「赤の食品」「黄の食品」「緑の食品」の3つに分けて「3色食品群」を紹介しています。「赤の食品」は、肉、魚、卵、大豆、牛乳や海苔などで「おもに体をつくることになる食品」。「黄の食品」はお米、パン、めん類、イモ類、砂糖、油などで「おもにエネルギーのもとになる食品」。「緑の食品」は野菜、果物やきのこ類などで「おもに体の調子を整えるものになる食品」です(図2)。例えば、パンとジャムを塗ったトースト、ラムエッグと牛乳1杯の朝ごはんをみてみましょう。「黄の食品」と「赤の食品」2色食品になります。この朝ごはんに野菜サラダ、プロッコリなどの「緑の食品」からも何かを食べると、3色食品群がそろいます。みなさんも3色食品群を活用して食事のバランスを整えましょう！



図2 3色食品群

するためのエネルギー・栄養素とスポーツで消費するエネルギー・栄養素の両方をみず食事心がけましょう。

体の成長に必要な栄養素をみずするためには、1日3回の食事をしっかりと食べることが基本です。でも、「朝は時間がないから」と、朝ごはんを食べないことはないですか？ 体づくりと、競技のレベルアップのためにも、朝ごはんはしっかりと食べましょう。また、3食のうち1回食べないでいると、残りの2回で体に必要な栄養素をとらなくてはなりません。でも、1回の食事の量は限りがあります。欠食しないように心がけましょう。1日3回食事しても栄養素が足りなくなるときは、食事の回数をあやつとってください。

### 忘れてないで、塩分のこと

家庭で塩分の多い食事をとっていると、将来、その家族は脳卒中や心臓病などの病気をおこしやすくなります。したがって、子どもたちから減塩(塩分を減らすこと)に取り組みことはとても大切です。せっかく、PFCバランスをよくしても、塩分が多くなると、健康に影響を及ぼします。

さて、子どもの1日の塩分の目標量は何グラムが知っていますか？ 3～5歳では男子3.0グラム未満、女子3.0グラム未満です。年齢にしたがって増え、10歳以上では男子7.0グラム未満、女子6.5グラム未満で成人と同じ目標量になります。それでは、子どもたちはどれくらいの塩分をとっているのでしょうか？ 3歳児の研究によると、塩分の平均は4.4グラムでした。3歳児の20%は6～10グラムの塩分をとっていました。子どもも大人と同じ塩分をとりすぎます。子どもの味覚や食習慣を決めるのは大人です。食事の準備をしている大人の塩分量が多いほど、子どもの塩分量も多くなります。子どもの減塩には、まず周りの大人が減塩に取り組み、子どもが自然に減塩しやすい環境を整えることが大切です。

### おわりに

バランスのよい食事とは何か、バランスを整えるコツについて、みなさんへお伝えしました。私たち現代人の生活の課題は、糖質・脂質・塩分のとりすぎ、野菜不足です。簡単にできる3色食品群をつかって、食事のバランスを整えましょう。そして、塩分のとりすぎにも注意しましょう。みなさんの健やかな成長は、毎日の食生活がささげられています。



図3 3色食品群

## 世界が大注目！ 私たちの学校給食

沖縄大学 健康栄養学部 管理栄養学科 喜屋武 ゆりか

### 世界が大注目！ 私たちの学校給食

とつぜんですが、日本の給食は世界に認められたいさばらしい食事です！ アメリカの有名な新聞ワシントンポストでは「安くてヘルシー・美味しくバランスの取れた食事内容を実現することができている」と紹介されました。ドイツや中国の新聞でも同じように評価されています。海外から、日本の給食をお手本にしたいと見学にくるほどです。みなさんにとっては身近な給食ですが、そのすばらしさについて詳しく紹介したいと思います。



### 献立

給食は、みなさんの成長や健康に必要なエネルギーと12種類の栄養素について国が定めた基準値があります。不足しがちな栄養素であれば、1日に必要な量の3分の1よりも多くとれるような基準値になっています。例えば、1日に必要なカルシウムの50%をとれるように設定されています。不足しがちな分、給食で補おうということです。それら栄養素を、野菜、豆、種実、果実、きのこ、海そう、魚介類、肉類、卵類、乳類など様々な食品からバランスよくとれるように考えています。さらに地産地消のために地域でとれた食材を多く使用したり、食文化の継承のために郷土食を献立に盛りこんでいます。給食は食育の「生きた教材」としての役割も持ちます。これら色々なことを考えながら栄養士の先生は献立を立てています。

### NASA レベルの安全性

給食は安全であることが大切です。食中毒や異物混入がおこらないようとても注意深く調理しています。調理員さんは毎月2回、食中毒にかかっているか検査(腸内細菌検査)を受けますし、毎日体調チェックを行います。もしお腹が痛いか下痢をしている場合は、調理できません。食中毒の感染を広げないように、手洗いや消毒も徹底して、爪もきれいに洗えるようブラシを使います。手首やひじまで洗い、アルコールで消毒します。エプロンは、扱う食材や作業内容ごとに着替えます。肉・魚・卵を扱う人、野菜を洗う人、料理を仕上げの人でエプロンの色を区別して食中毒を防ぎます(写真1)。野菜は必ず3つのシンクを使い、3回水を替えて洗います(写真2)。汚れを完全に落とすためです。果物は洗剤で洗いません。サラダの野菜もすべてゆでます。加熱することで毒をやっつけることができるからです。食品の中心部を75℃以上1分以上加熱するというルールがあります(写真3)。加熱後は毒や汚れをついてはいけませんので、調理員さんは手洗いの後に手袋をして殺菌した食品に料理を行います。このような給食作りは、NASAが開発した宇宙食の安全管理と一緒なのです(宇宙で食中毒が発生したら大変ですよ！)。

### 伝えたいこと

私は以前、学校の栄養士として給食を作ってきました。野菜や豆、お魚が苦手な子どもが多く残業が目立ちました。みなさんに不足しがちな食品を出しているのですが、食べられない食品は好まないという本能的な反応であることも事実です。ある日、私が子ども達に、給食は自分の成長のために大切なこと、残業は必要な栄養を捨てているということ、調理員さんが一生懸命作っている様子などを紹介すると、素直で優しい心を持っている子ども達は苦手な食べ物も残さず食べてくれるようになります。担任の先生が驚いたほどです。ですので、給食の素晴らしさをきちんと伝えたいことが大切だと思い、このコラムを書いています。自分のために大切に作られた大切な食事だと思えば、味も変わってくるのではないのでしょうか。



写真1



写真2



写真3

エプロンの色にも  
 違いがあるんだね～

WOW!  
 That's great!



世界が目注目  
 日本の給食！  
 すこいね～



「食育」を考える上で、ぜひ参考にしてほしいコラムです。

**学童期は乳歯から永久歯に生え代わり  
丈夫な歯を作るための大切な時期**

沖縄県歯科医師会 会長  
米須 敦子  
米須 敦子 院長

成長期の子どもにとって、よく噛んで食べることは食べ物本来の味が分かり、味覚を鍛えたり、唾液の分泌により栄養の消化吸収をよくしたり、むし歯予防になったり、肥満防止になったり、脳を活性化します。

**歯の発育は木の年輪と一緒に**

乳歯は胎生6～7週、だいたい1円玉の大きさのときから生え始めます。

永久歯も歯の頭（歯冠）から根っこ（歯根）まで出来上がるのに10年以上の時間をかけて出来上がってきます。お口の中に生え始めた頃は幼若永久歯と云ってかなり柔らかい状態です。2～3年かけて固くなっていきます。小学校1年生頃に生えてきた第一大臼歯の状態をみて、6年前の生まれた時の様子が想像できます。

良質なたんぱく質は歯の基礎を作り、ビタミンAはエナメル質の土台、ビタミンCは、象牙質の土台、カルシウムやリンは歯の石灰化を助けビタミンDはカルシウムの代謝を助け石灰化を調整するなどの働きをします。バランスの取れた食事は健康な歯を作ります。

不足した栄養は歯の形成に大きな影響がでます。バランスのよい食事はむし歯予防にもなります。



**フッ素の応用**

むし歯は生活習慣病です。「細菌」「歯の質」「糖質」の主な原因が重なってできます。原因を除去することで予防できます。

「細菌」は、歯みがきやフロスをして歯垢を除くこと、甘いものを含んだ食べ物や飲み物（スポーツ飲料にも注意）をだらだら食べない、バランスのとれた食生活で対応できます。

「歯の質」への対応はフッ素が効果的です。「フッ素」は、自然界に広く分布する元素の一つで地球上のすべての動物、植物、毎日飲む水や食べる海産物、肉、野菜、果物、お茶などにも含まれています。フッ素には、歯の質を強くする、初期のむし歯を修復する再石灰化、むし歯の原因菌の酸生産を抑制するむし歯予防作用があります。その効果を発揮するためには有効な濃度が必要です。食事から必要な量をとることはできません。また、日本では水道水へのフッ素応用が行われていないため、フッ素洗口、フッ素入り歯磨き剤の使用などを継続しなければなりません。

特に永久歯のむし歯予防に大きな効果を挙げる、ぶくぶくうがい可能な4歳頃から開始し、14～15歳の中学卒業まで継続することが大切です。

生えたばかりの幼若永久歯はとても柔らかくむし歯になりやすいのですが、フッ素の吸収がよく歯の質を強化する最適な時期です。家庭でのホームケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアが大切です。かかりつけ歯科医院を持ち定期健診をうけましょう。



「食育」を考える上で、ぜひ参考にしてほしいコラムです。

# 食育

## ワーク編

小学 1~6 年生

食生活学習教材

2 食生活 3 食生活 4 食生活 12 食生活 13 食生活

沖縄県 2024 改訂版

うちなあ〜のくすいむん

# くわっち〜さびら

ワーク編



1 年 組 番	4 年 組 番
2 年 組 番	5 年 組 番
3 年 組 番	6 年 組 番

なまえ

バランスよく食べる

バランスのよい朝ごはんをしっかり食べることで、脳・体・おなかの3つのスイッチが入り、気持ち良く登校し、1日を元気に過ごすためのエネルギー源が補給されていることを確認します。

朝ごはんを食べないと

脳が活発に働くのは午前中です。朝ごはんをきちんと食べて、お昼までに必要なブドウ糖をしっかり摂っておかないと、授業中におしゃべりをしたり注意散漫になってしまいます。また、空腹でおなかがグーッと鳴ってしまうのを気にして授業にも集中できません。そのほかにも、イライラが続いてしまう、おなかが痛くなったりするなど、子ども達の状況を確認します。

朝ごはんを食べて3つのスイッチをいれよう！ (p.28)



わたしは  
朝ごはんを食べると…

3 つのスイッチが入って

Blank lined area for writing the benefits of eating breakfast.

なわとび  
100回も  
とべちゃうよ♪



わたしは  
朝ごはんを食べないと…

2時間目から  
おなかが  
ぐぐぐ  
なっちゃうよ



Blank lined area for writing the consequences of not eating breakfast.



朝ごはんを食べてこない児童には、家庭の事情も考慮し、何も食べずに登校するのではなく、何かを「口にして」登校することを伝えます。朝ごはんは、「イライラ」などの情緒的感情や「やる気」などの学力と密接な関係があります。主食(脳のスイッチ)や主菜(体のスイッチ)、副菜(おなかのスイッチ)が揃ったバランスのよい朝ごはんを食べることが大切であることを伝えます。

本時の内容を家庭へ持ち帰り、実践への意欲づけをすることが重要です。

朝ごはんを食べて3つのスイッチをいれよう！ (p.28)

わたしのいちばん好きな朝ごはんは

だよ！

好きな理由はね…

わたしの一番好きな朝ごはんは

和食、洋食のどちらを選んでも主食（脳のスイッチ）、主菜（体のスイッチ）、副菜（おなかのスイッチ）が揃った朝ごはんであるかを確認します。

好きな理由は

好きな朝ごはんがあることは良いことであると認めると同時に、主食（脳のスイッチ）、主菜（体のスイッチ）、副菜（おなかのスイッチ）が揃った朝ごはんであるかを確認し、改めてバランスよく食べることの大切さを伝えます。



脳が活発に働くのは午前中です。その脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖を朝ごはんですっかり補うことは、やる気や集中力を高め、学習能力を向上させることにつながります。さらに、朝ごはんの内容によって差があることも明らかになりました。

一番のおすすめは“米食”です。ごはんはゆっくりと消化吸収され、血糖値の上昇もゆるやかなため、脳にとっても良い影響をもたらします。また、ごはんと共にいろいろなおかずをバランスよく食べた方が、より脳が働くことも証明されています。

このように、朝ごはんは脳と密接な関わりを持つ大事な要素です。特に受験生がいる家庭では、普段よりおかずを1品増やすなど“質”にこだわるのが脳に効果を発揮し、合格への近道となるのではないのでしょうか。もちろん、毎日続けることが最も重要なポイントです。

和食の朝ごはんの献立

お米は炭水化物が豊富なので、脳や体のエネルギー源となり、1日を元気にスタートすることができます。

味噌汁はごはんとの相性も良く、中に入っている具を工夫することで無機質（海藻）やビタミン（野菜）を豊富に摂ることができます。

また、焼き魚からはたんぱく質、ほうれん草のおひたしからはビタミンや無機質（カルシウム）、食物繊維などを摂れば、栄養のバランスもよくなります。

お米は味が付いていないので、おかずや味噌汁との相性が良いのです。

味噌汁は、入る具によって、赤・黄・緑に分けてください。

洋食の朝ごはんの献立

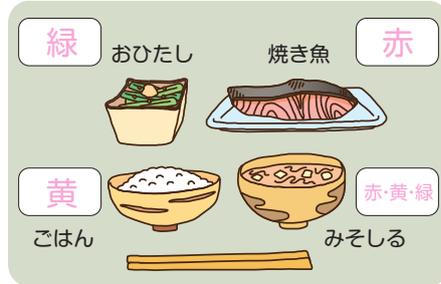
主食がパンの時はたんぱく質の多い目玉焼きを主菜にして、ビタミンや食物繊維をしっかり摂るために、副菜でサラダなどをつけましょう。汁物・飲み物ではカルシウムたっぷりの牛乳がパンに合うのでおすすめです。

※子ども達の中には、朝ごはんは菓子パンだけという場合がみられます。糖分が入っているのでエネルギーは大変高いのですが、すぐに消化され給食までにはおなかが減ってしまいます。また栄養に偏りが出してしまうので、他の食べ物も加えたほうが良いことも、しっかり伝えましょう。

朝ごはんはどのようにとればよいのでしょうか？ (p.30)

3つのグループ（赤・黄・緑）をそろえた朝ごはんの例

□の中に（赤・黄・緑）を書きましょう！



いろいろな組み合わせを線でむすんでみましょう！

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行きたいものです。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。



バランスばっちり朝ごはんにするために自分で決めた目標を書きましょう！

---



---



主食だけでは脳は動かない！

バランスよく食べることの効果として、相乗効果が挙げられます。主食となる炭水化物（ブドウ糖）以外の栄養素も摂る方が脳の働きが良くなります。バランスのよい食事や食品を摂ると脳がきちんと働き、学習能力にも良い結果が得られています。朝ごはんの内容と強い関連性がみられます。また、朝ごはんに「おにぎりのみ」を食べた人と「何も食べなかった人」とでは、作業効率に特に大きな差はないことも分かりました。

私たちの体がブドウ糖をきちんと代謝するためには、ビタミンB1や必須アミノ酸のリジンなどが必要となります。このリジンは体内で合成することができず、食事で摂る必要があります。リジンを多く含む食品に「味噌」があります。ごはん（リジン少量）と味噌汁の組み合わせは、栄養的にも理にかなった食べ方と言えます。

※朝ごはんの内容を充実させることが大きな意味を持つことが分かっています。

（東北大学川島隆太教授、大塚製薬共同研究結果より引用）

野菜食べるのはどの部分？ (p.31)



# 野菜を食べよう大さくせん



①にがてな野菜の名前と、にがてな理由を書きましょう。

にがてな野菜の名前	理 由

②にがてな野菜の部分について、書きましょう。

野菜

野菜

③好ききらいしないで野菜を食べるために、がんばることをきめましょう。

- ・好きなものといっしょに食べる
- ・はじめのほうに食べる
- ・小さくして食べる
- ・ごはんといっしょに食べる
- ・かんしゃして食べる
- ・にがてな野菜もにがてと思わずに食べる



がんばり表 (できた○、できなかった×)

日	日	日	日	日

野菜を食べるためにがんばったこと

お家のかたから



担任から：



## 苦手な野菜の名前と理由について

苦手だけど頑張って食べている子、全く食べない子がいると思います。本人が苦手だと思っている野菜の名前を記入させましょう。

理由には、匂いや見た目、味など、子ども達の正直な意見を記入させます。

## 野菜の部分について

- 実を食べる 野菜
- 茎を食べる 野菜
- 花のつぼみを食べる 野菜
- 葉を食べる野菜 野菜
- 根、地下の茎を食べる 野菜

「がんばること」の例をいくつか挙げていますが、他の意見でも良いです。子ども達がイメージできるように説明しましょう。今後の食事の改善につながる内容を記入させます。

## 「がんばり表」について

野菜を食べるために頑張ることを子ども本人に決めさせます。

何日間か「がんばり表」に記入することで、励みになるでしょう。

頑張ったことを認めてあげ、好き嫌いなく野菜を食べる意欲を促します。



## 「野菜を食べよう大さくせん」ワークシートについて

野菜の特徴や効果を学び、野菜を食べるための工夫を子ども達自身が考えて決めることにより、好き嫌いの改善につなげましょう。

また、数日間がんばり表に記入することで、習慣化を図ります。頑張ったことを認めてあげ、保護者に見てもらい、励みにしていきましょう。

冬瓜(シブイ)、夏(5~9月)

水分が多く、ビタミンCを多く含みます。淡白な味で、和食にも洋食にもあう野菜です。煮つけ、冬瓜汁、冬瓜のサラダや黒みつかけなどの調理方法があります。

へちま(ナーベラー) 夏(6~9月)

ゴーヤーと並ぶ夏野菜です。水分が多く、なめらかな食感が特徴で、ビタミンC・ビタミンB1、ミネラルなどが豊富です。水分が多いので、火を通すとしみ出てくる汁ごと食べることが多く、ナーベラーンブシー(へちまのみそ煮)、マーボーへちま、みそ汁などの調理方法があります。

水前寺菜(ハンダマ)、春~初夏

ビタミンB2、ビタミンA、鉄分を含むほか、葉の赤紫色にはポリフェノールが含まれており、抗酸化作用があるとされています。

酢みそ和え、サラダ、天ぷらなどの調理方法があります。

野菜といもの栄養 (p.43)

沖縄の農産物について

沖縄の農産物を使った献立にはどんなものがあるかな？

( )に、野菜の名前と方言名と旬の時期を書いて、点線枠内にあなたならどんな料理をつくりたいかを書いてみよう！

例



名前 ( にがうり ) 方言名 ( ゴーヤー ) 旬 ( 夏 )



料理名 ( ゴーヤーチップス ) わたしがつくるなら… (料理名) ゴーヤーチャンプルー



名前 ( 冬瓜 ) 方言名 ( シブイ ) 旬 ( 夏(5~9月) )



料理名 ( シブイのにつけ ) わたしがつくるなら… (料理名) 冬瓜汁、サラダなど



名前 ( へちま ) 方言名 ( ナーベラー ) 旬 ( 夏(6~9月) )



料理名 ( ナーベラーンブシー ) わたしがつくるなら… (料理名) マーボーへちまなど



名前 ( 水前寺菜 ) 方言名 ( ハンダマ ) 旬 ( 春~初夏 )



料理名 ( ハンダマのあえもの ) わたしがつくるなら… (料理名) 酢みそあえ、天ぷらなど



沖縄の農産物について、学習した内容を深めるために、お家の人と一緒に調べるワークシートとして活用します。

お家の人と野菜たっぷりメニューを考えて、実際に作ってみるよう促しましょう。

野菜といもの栄養 (p.43)



名前 方言名 旬  
 (しろ우리) (モーウィ) (夏(7~10月))



料理名 わたしがつくるなら… (料理名)  
 (モーウイのあえもの) 煮つけ、チャンプルーなど



名前 方言名 旬  
 (オクラ) (ネリ) (夏(7~10月))



料理名 わたしがつくるなら… (料理名)  
 (おくらの天ぷら) おくらの卵とじなど



名前 方言名 旬  
 (パパイア) (パパー) (夏(5~10月))



料理名 わたしがつくるなら… (料理名)  
 (パパーイリチー) サラダ、かき揚げなど



ぼくは、冬瓜 (シブイ) のシブちゃん。

「シブイ」は沖縄方言だよ。ぼくの名前には「冬」って漢字が入るけど…じ・つ・は！夏が旬の野菜だよ〜。  
 ぼくの皮は丈夫で水分を失いにくく、収穫してから常温で数ヶ月保存できるため、冬までもつんだ！すごいでしょ♪  
 だから冬瓜 (とうがん) って呼ばれてるんだ！ちなみに、ぼくって96%は水分でできていて、薄味でさっぱりした食感の低カロリー野菜だよ♪

しろ우리 (モーウィ)  
 夏 (7~10月)

台風が多い沖縄では、強風に負けない夏の野菜の一つです。水分を多く含み、他にはビタミンCやカリウムなども含みます。和え物や煮つけ、チャンプルー (炒め物) などの調理方法があります。

オクラ (ネリ) 夏 (7~10月)

ビタミンA、ビタミンC、カリウム、鉄分、カルシウムが豊富です。独特のぬめりには整腸作用があると言われていています。オクラ納豆、オクラの牛肉炒め、オクラの卵とじなどの調理方法があります。

パパイア (パパー)  
 夏 (5~10月)

沖縄では古くから青い実のパパイアを野菜として利用しています。ビタミンAやビタミンC、カリウムを多く含みます。パパーイリチー、スープ、サラダ、かき揚げなどの調理方法があります。

POINT

沖縄の市場に並ぶ野菜は、ビタミンを豊富に含んだ緑黄色野菜が多いのが特徴です。それらはガンの発生を抑制し、体の調子を整え、生活習慣病予防にも効果があるとされている優れたものが多いです。資料に記載された野菜以外にも、ニガナやウンチェー、カンダパー、チデークニ (島にんじん)、フーチパーなど多くの島野菜があります。沖縄独特の野菜を子ども達にもっと知ってもらうために、お家の人と買い物に出かけたり、料理の手伝いをするのが大切です。

食塩を摂りすぎない工夫

- ・食卓に調味料を置かない。
- ・しょうゆやソースはかけずにつける。
- ・加工食品を摂りすぎない。  
(ポークやインスタントラーメン)
- ・麺料理の汁は飲み干さないようにしましょう。  
(インスタントラーメンや外食で食べる麺料理の汁を全て飲むと、1食で平均6g程度の塩分を摂ってしまいます。)
- ・調味料をかけすぎないようにします。
- ・レモン汁やしそ、ねぎなどの薬味を使うのも良いでしょう。
- ・だし汁のうま味を利用して薄味にしましょう。
- ・汁物は具を多くすることで汁の量を少なくすることができます。

脂肪分を摂りすぎない工夫

- ・揚げものは、油を多く含むので気をつける。
- ・外食やファーストフードでのメニューを選ぶ時は気をつける。
- ・野菜や海そうは、脂肪の吸収を抑える。
- ・揚げ物は油を多く使用するので、煮物や和え物、焼き物など油の使用量を減らすことができる料理を選ぶようにしましょう。  
(家庭で作る料理の方が脂肪分を減らすことができます。)
- ・外食やファーストフードは脂肪分が多いので、食べるのを控えることが大切です。

糖分を摂りすぎない工夫

- ・飲み物は、ジュースよりお茶や牛乳にする。
- ・おやつは量や回数を減らす。
- ・チョコレートやアイスより果物やお芋や小魚を選ぶ。

スポーツドリンクについて

運動後には適しているが、糖分が多く含まれているため、普段のおやつには好ましくありません。

「食塩」「脂肪分」「糖分」をそれぞれ摂り過ぎていないかな？ (p.39)



生活習慣病にならないためにできることを考えよう！

から答えを選んで に書いてみましょう！

食塩を摂り過ぎないようにするためにはどうしたらよいか？

- ・食卓に調味料を **置かない**。
- ・しょうゆやソースはかけずに **つける**。
- ・加工食品を **摂りすぎない**。(ポーク・インスタントラーメン)



ストックする・摂り過ぎない・摂った方が良い・つける・置いておく・置かない

脂肪分を摂り過ぎないようにするためにはどうしたらよいか？

- ・ **揚げもの** は、油を多く含むので気をつける。
- ・ **外食** や **ファーストフード** でのメニューを選ぶ時は、気をつける。
- ・ **野菜** や **海そう** は、脂肪の吸収を抑える。

蒸しもの・揚げもの・焼きもの・煮もの・ファーストフード・野菜・海そう・外食



糖分を摂り過ぎないようにするためにはどうしたらよいか？

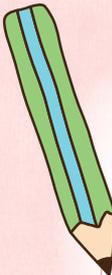
- ・飲み物は、**ジュース** より **お茶** や **牛乳** にする。
- ・おやつは **量** や **回数** を減らす。
- ・チョコレートやアイスより **果物** や **お芋** や **小魚** を選ぶ。

お茶・果物・ジュース・量・菓子パン・あめ玉・牛乳・お芋・回数・小魚・スポーツドリンク



子ども達が考えた「工夫すること」の中から、自己の生活で実践すること(目標)を自己決定させて、日々の生活で実践させます。

【低学年まとめ】



## わかったこと、つたえたいこと、いまできること

わたしがはじめてしたこと

---



---



---



---



---

おうちのひとにぜひつたえたいこと




---



---



---



---

けんこうで<sup>ながい</sup>長生きするために、いまわたしたちができること

---



---



---



---

### 今私たちができること

食育の副読本は、沖縄県の平均寿命の都道府県順位の下落という背景を踏まえ、沖縄県民の健康問題を改善させ、長寿復活を目指すことをねらいとして作成されています。

そのため、健康で長生きすることを目指して、今の私達ができることについて問いかけています。

この部分については、児童の実態に応じてご活用ください。

77



児童の嗜好から野菜や海藻、豆類などが多く使われる郷土料理の献立は、残量が多くなる傾向があります。

沖縄県は食生活などの変化に伴い、平均寿命の都道府県順位が急落しました。その要因の一つに肥満率が全国一であることなどが挙げられます。沖縄の現状を踏まえて、健康で長生きしている高齢者の食生活を見直し、今、私達ができることについて考えさせます。

学習をふりかえって

沖縄県が長寿1位を占めていた世代の食生活は、豚肉や油脂類も摂っていましたが、肉類以上に野菜などの植物性食品をしっかり摂っていました。

沖縄県の長寿を支えてきたのは、伝統的な食習慣と言えますが、それが徐々に崩れ、世代が下がるほど欧米風の脂っこい肉料理を好むようになりました。

健康長寿をのばし、児童が健やかで長生きするためには、しっかりと野菜を摂ることも大切です。

また、現代はIT機器の普及によりゲームやインターネットに夢中になり、夜遅くまで起きている児童も多くみられます。正しい生活リズムを取り戻し、早寝早起き、朝ごはんをしっかり食べて規則正しいリズムを整えることも大切です。

以上のことを踏まえて、児童の実態に応じて活用してください。

【中学年まとめ】



わかったこと、<sup>つた</sup>伝えたいこと、今できること

わたしがはじめて知ったこと

---

---

---

---

---

---

かぞく

家族にぜひ伝えたいこと




---

---

---

---

---

---

けんこう

健康で長生きするために、今わたしたちができること

---

---

---

---

---

---



- ・昔と現在の食生活がどのように変わり、沖縄の人たちの健康はどのようになりましたか。
- ・朝ごはんの大切さや野菜の特徴、働きについて理解できましたか。
- ・健康で長生きするには、どのようなことに気をつけて実践すれば良いか、ポイントをおさえましょう。

【高学年まとめ】

## わかったこと、伝えたいこと、今できること

私をはじめで知ったこと

---



---



---



---



---

家族にぜひ伝えたいこと




---



---



---



---



---

健康で長生きするために、今わたしたちができること

---



---



---



---

### 学習をふりかえって

沖縄県が長寿1位を占めていた世代の食生活は、豚肉や油脂類も摂っていましたが、肉類以上に野菜などの植物性食品をしっかり摂っていました。

沖縄県の長寿を支えてきたのは、伝統的な食習慣と言えますが、それが徐々に崩れ、世代が下がるほど欧米風の脂っこい肉料理を好むようになりました。

健康長寿をのばし、児童が健やかで長生きするためには、しっかりと野菜を摂ることも大切です。

また、現代はIT機器の普及によりゲームやインターネットに夢中になり、夜遅くまで起きている児童も多くみられます。正しい生活リズムを取り戻し、早寝早起き、朝ごはんをしっかり食べて規則正しいリズムを整えることも大切です。

以上のことを踏まえて、児童の実態に応じて活用してください。

### 今私たちができること

自分の生活の中で実践できることを書かせます。

例：好き嫌いしない、野菜を食べる、おやつを買うときに表示を見るなど

79



昔と現在の食生活がどのように変わり、沖縄の人々の健康はどのようになったかを考えさせます。

また、健康で長生きするには、どのようなことに気をつければ良いのか、自分が実践できることは何かを考えさせます。

子ども達が自分の生活を振り返って、すぐに取り組めそうなことを書くよう促し、家庭でも考える機会を持つように呼びかけます。

クイズの答え

各クイズの答えと補足については、83ページを参照してください。

低学年向け

# おばあちゃんのゆんたく〜クイズ



これからおばあがクイズをだすよ！  
 おうちの<sup>ひと</sup>人といっしょにかんがえてね〜

1. 食事をするときのた<sup>し</sup>だしいばしょはどれかな？



こたえ【           】

2. せがのびて、ほねがしょうぶになるのみものな〜んだ？

ア. オレンジジュース      イ. 牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>      ウ. おちゃ

こたえ【           】

3. かがみどりでツルツル、なかみはからっぽ、しろいタネが入ってるよ。でもね、ぼくのがにがてなともだちがおおいんだ。さあ、ぼくはだれでしょう？

ア. ゴーヤー      イ. ピーマン      ウ. とうがん

こたえ【           】

4. みんながよくしている野菜、ブロッコリー。わたしたちが<sup>た</sup>食べているところはどこでしょうか？

ア. 根<sup>ね</sup>      イ. 茎<sup>くみ</sup>      ウ. 葉<sup>は</sup>      エ. つぼみ

こたえ【           】



こたえは83ページ

POINT

おうちでの活用方法

これまで学んできた知識を活かしながら、家庭に持ち帰り、親子でチャレンジすることを促します。

子どもから親へ働きかけることで、子どもが学校で習得した食の知識を親子で共有し、楽しみながらより積極的に興味を持たせることが重要です。

クイズの答え

各クイズの答えと補足については、84ページを参照してください。

中学年向け

# おばあのゆんたく〜クイズ



おばあがクイズをだすよ〜  
準備はいいね〜？ だ〜わかるかね〜？

1. 次のうち緑黄色野菜（色のこい野菜）ではないのはどれかな？

- ア. トマト    イ. なす    ウ. にんじん    エ. かぼちゃ

こたえ【            】

2. 次のうち沖縄の郷土料理ではないのはどれかな？

- ア. イナムドッチ    イ. クーブリチー    ウ. ミヌダル    エ. 冷汁

こたえ【            】

3. 小学生の一日に必要な野菜の量（グラム）は？

- ア. 100g    イ. 200g    ウ. 300g

こたえ【            】

4. 次のうち、赤のなかまの食べ物のグループはどれかな？

- ア. かぼちゃ、キャベツ、しいたけ、オレンジ、なす  
イ. ごはん、パン、油、うどん、いも、スパゲティ  
ウ. 肉、魚、豆、たまご、小魚、チーズ

こたえ【            】

こたえは84ページ 81

**POINT**  
**指**

おうちでの活用方法

これまで学んできた知識を活かしながら、家庭に持ち帰り、親子でチャレンジすることを促します。

子どもから親へ働きかけることで、子どもが学校で習得した食についての知識を親子で共有し、楽しみながらより積極的に興味を持たせることが重要です。

クイズの答え

各クイズの答えと補足については、85ページを参照してください。

高学年向け

# おばあちゃんのゆんたく〜クイズ



はい！このクイズはちょっとむずかしいよ〜！  
ゆっくり考えてみようね〜

1. <sup>えだまめ</sup>枝豆が成長すると大豆になります。  
では、枝豆にあって大豆にはない栄養素は何でしょうか？  
ア．たんぱく質    イ．でん粉    ウ．ビタミンC

答え【            】

2. 地元でつくられたものを地元で食べる（消費する）ことを何と言いますか？  
ア．産地直送    イ．一石二鳥    ウ．地産地消

答え【            】

3. <sup>と</sup>摂りすぎるとからだに悪い「S.O.S」があります。何のことでしょう？  
ア．すし、おでん、ステーキ    イ．さくらんぼ、オレンジ、すいか  
ウ．塩、油、<sup>まじり</sup>砂糖

答え【            】

4. コレステロールは人の体を<sup>ささ</sup>え、体の成長にも欠かせない大切なものです。でも摂りすぎると、特に大人の人にこまったことを引き起こします。それはどんな事でしょう？  
ア．体が<sup>つか</sup>疲れやすくなる    イ．血管をいためてしまう  
ウ．太りすぎてしまう

答え【            】



答えは85ページ



POINT  
おうちでの活用方法

これまで学んできた知識を活かしながら、家庭に持ち帰り、親子でチャレンジすることを促します。

子どもから親へ働きかけることで、子どもが学校で習得した食の知識を親子で共有し、楽しみながらより積極的に興味を持たせることが重要です。

おうちの人といっしょによんでね!



低学年クイズの  
こたえ



# おばあゆんたく〜クイズ

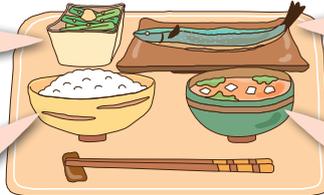
## 1. こたえ：ア

### 副菜

副菜が二つある場合は、左奥と真ん中に置きます。

### ごはん

ひんぱんに持って食べる飯椀は左側です。



### 主菜(肉や魚などメインのおかず)

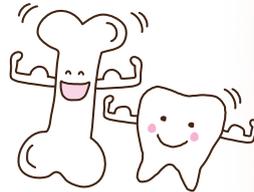
食器を置いたまま食べる料理なので箸がのびしやすい右奥が定位置です。

### 汁物

汁は手前の右側です。

## 2. こたえ：イ

牛乳を飲むとカルシウムを摂ることができるので、骨や歯が丈夫になると言われています。給食の牛乳を飲むと1日に摂りたいカルシウム量の半分を摂ることができます。家でもコップ一杯の牛乳を飲むようにしましょう。給食のない日は、コップ二杯は飲むようにするとよいですね。



### カルシウムが多い食品



牛乳



チーズ



ヨーグルト



もめん豆腐



さくらえび



こまつな



ししゃも



ひじき

## 3. こたえ：イ

ピーマンの栄養価はとても高く、特に野菜の不足しがちな夏場は、ピーマンを大いに食べると良いでしょう。疲労回復に効果を発揮します。これはピーマンに含まれるビタミンAやビタミンCが、細胞の働きを活性化してくれるからです。



## 4. こたえ：エ

ブロッコリーをよく見ると、小さなかたまりがぎっしりとつまっています。この一つ一つは、小さな花のつぼみです。ブロッコリーは花が咲く前のつぼみが集まったものを食べる野菜で、豊富なビタミンAと、レモンの2倍のビタミンCを含み、皮膚や粘膜を守り風邪を予防してくれます。



### ①の答え(補足)

食事のマナーは、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。また、食事のマナーの基本を覚えると、食事をスムーズに進めることができます。

主食のごはんを手前の左、汁物を右に置くのが正しい配膳の仕方です。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膳の基本です。ごはん茶碗を左側に置いた方がスムーズに食事を進めることができるからです。

### ②の答え(補足)

カルシウムは骨や歯の主成分として、骨格形成に欠かせない栄養素です。成長期の子ども達にとっては骨量を増加させる大切な時期なので、しっかり摂取して不足ないように気をつけなければいけません。

カルシウムを多く含む食品は、どれか1種類だけを摂るのではなく、バランスよくいろいろなものから摂取することが大切です。

### ③④の答え(補足)

健康な体をつくるためには、好き嫌いせずに食べることが大切ですが、野菜を苦手とする子どもが多いのが現状です。野菜の色や形、感触や匂い、切った断面などから野菜に興味関心を持たせましょう。

また、野菜は葉や実だけではなく、茎や花のつぼみ、根を食べるものもあります。いつも食べている野菜は、どの部分を食べているのかわらせましょう。



これまで学んできた「栄養の知識」や「食についての情報」を理解できたか、確認します。

①の答え（補足）

現代の食生活では野菜の摂取量が不足していると言われてますが、中でも色の濃い野菜（緑黄色野菜）は特に不足しがちです。

色の濃い野菜と薄い野菜の見分け方として、野菜の皮をむいた中身に色がついているもの（濃い野菜）、中身の色が薄いもの（薄い野菜）で分けることができます。

②の答え（補足）

近年の食環境の変化により、昔から受け継がれてきた郷土料理が敬遠されつつあります。

沖縄の先人達が伝えてきた郷土料理をぜひ伝えたいものです。

沖縄は中国の影響を大きく受けており、豚肉中心の料理が発達しました。その他にも、豆腐や昆布もよく使います。

日本全国には、地域の気候風土によって、いろいろな郷土料理があります。全国の郷土料理や地域に伝わる郷土料理の由来や作り方を調べてみるのも楽しいでしょう。

③の答え（補足）

1日に必要な野菜の量は、手ばかりで覚えておくと便利です。

④の答え（補足）

食べ物は、働きによって3つの食品に分かれており、それぞれの食品をバランスよく摂ることが健康につながります。食品の働きがわかり、3つの仲間分けができるようにしましょう。

また、健康な体をつくるために3つの仲間をバランスよく食べようとする意欲へつながることを期待します。

おうちの人といっしょによんでね！

# おばあちゃんのゆんたく〜クイズ



## 1. こたえ：イ



ア. トマト      イ. なす      ウ. にんじん      エ. かぼちゃ

色のこい野菜とは皮をむいた中身に、赤・黄・緑などの色がついている野菜だよ

## 2. こたえ：エ

沖縄の郷土料理については 22～23 ページの写真を見てね



イナムドゥチ 沖縄の郷土料理      クーバイリチー 沖縄の郷土料理      ミヌダル 沖縄の郷土料理      冷汁 宮崎の郷土料理

## 3. こたえ：ウ



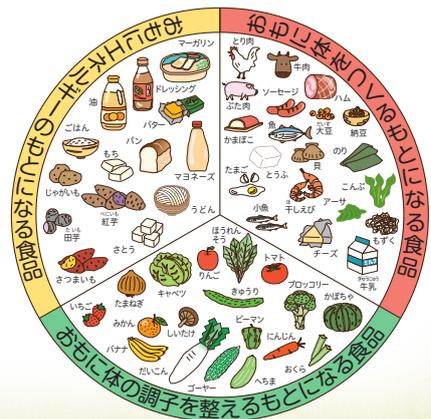
色のこい野菜 100g      色のうすい野菜 100g      色のうすい野菜 100g

朝・昼・夜の3食で両手3杯分  
300gが一日に必要な量です。  
色のこい野菜：100g  
色のうすい野菜：200g

## 4. こたえ：ウ



バランスよく食べるんじやよ♪



これまで学んできた「栄養の知識」や「食についての情報」を理解できているか、確認しながら進めましょう。

おうちの人といっしょによんでね!



# おばあちゃんのゆんたく〜クイズ



## 1. こたえ：ウ

枝豆が成長すると大豆になります。枝豆はビタミンCが豊富で、βカロテンなども入っています。しかしこれらの栄養素は大豆になると失われてしまいます。大豆になるとたんぱく質が多くなります。



## 2. こたえ：ウ

「地産地消」とは、「自分たちの住んでいる地域でとれる産物をその地域で食べましょう」ということです。

「地産地消」は、ほかの地域や海外から運ぶよりも食品が早く食卓に届くのでビタミンなどの栄養素の損失が少なくてすみます。地域で採れるものは、作る人やその過程が見れるので安心です。地元で作られた、美味しくて体にいいものをたくさん食べましょう。



## 3. こたえ：ウ

SOSは「助けて」という意味があります。体に悪いSOSは、塩（ソルト）油（オイル）砂糖（シュガー）の頭文字のことで。この3つは、人間に欠かせないものですが摂り過ぎると生活習慣病などになってしまいます。砂糖や油は人間の舌に美味しいと感じます。だからといって多く摂り過ぎると肥満や糖尿病の原因になります。

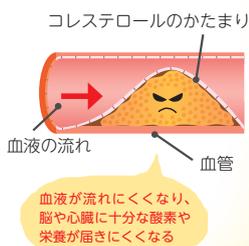
また、塩（食塩）の摂り過ぎは高血圧になってしまいます。



## 4. こたえ：イ

コレステロールは必要な物質です。細胞膜を作り、体を成長させてくれ、ホルモンや胆汁という脂肪分の消化に必要な物質の材料になります。

しかし、普段の食事でコレステロールを摂り過ぎたり、食べ過ぎや運動不足でコレステロールが増えるような生活習慣を続けてしまうと脂質異常症になってしまいます。つまりドロドロ血液になりやすいといわれています。ドロドロ血液の状態では体に何か症状がでるわけではないのですが、放置すると動脈硬化を引き起こし、脳梗塞や心筋梗塞といった怖い病気をまねいてしまいます。



血液が流れにくくなり、脳や心臓に十分な酸素や栄養が届きにくくなる

### ①の答え（補足）

大豆の成長過程を知り、大豆と枝豆では栄養素が大きく違うことを知らせます。

栄養面で見てみると、大豆は枝豆に比べて、たんぱく質や脂質、カロリーが多く、枝豆は大豆には含まれないビタミンAやビタミンCなど、野菜に近い栄養素を含むのが特徴です。

### ②の答え（補足）

地産地消は、「地場産品の消費拡大運動」という面だけではなく、「産地と食卓の交流」や「健康的な食生活の実現」、「旬と食文化への理解」、「環境保全」、「地域の活性化」など、いろいろな役割を持っていることを伝えます。

### ③の答え（補足）

偏った食生活や運動不足、ストレス、喫煙など、毎日の好ましくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされるのが生活習慣病です。特に食塩、油、砂糖は食事の中で「目にみえない」ことから意識しなければ、摂り過ぎてしまう傾向にあることを伝えます。

### ④の答え（補足）

コレステロールを摂り過ぎると動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞を引き起こしてしまうことを伝えます。小学生にもできる食事の管理を知らせます。

- ①野菜、海藻を毎日食べる。
- ②お菓子は控えめにし、食べる場合は菓子パン、洋菓子、スナック菓子より和菓子を食べる。
- ③インスタントラーメンやポテトチップスなどを食べる時は、量を考え野菜と一緒に食べる。



これまで学んできた「栄養の知識」や「食についての情報」を理解できているかを確認をしながら答え合わせをすることが重要です。



## オススメ！食育情報関連サイト

- ・ **食育おきなわ** (沖縄県保健医療部健康長寿課)

食育に関するお知らせ、取組等

<http://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/kenkotyoku/kenko/syokuikuokinawa.html>

食育おきなわ

検索

- ・ **健康あいらんど** (公益財団法人 沖縄県保健医療福祉事業団)

長寿復活カロリーチェック ～上手に選んだらいいさあ～

<http://kenkou-island.or.jp/>

健康あいらんど

検索

- ・ **うちなー料理レシピ** (公益財団法人 沖縄県栄養士会)

[http://okinawa-eiyo.or.jp/uchina\\_recipe/](http://okinawa-eiyo.or.jp/uchina_recipe/)

うちなー料理レシピ

検索

おいしそう  
レシピがいっぱい  
紹介されているよ

- ・ **おきなわ食材レシピネット** (通称「おきレシ」)

沖縄の食材を使ったレシピを紹介するサイト

<http://www.okireci.net/>

おきレシ

検索

- ・ **沖縄県歯科医師会** (一般社団法人 沖縄県歯科医師会)

<http://www.okisi.org/index.jsp>

沖縄県歯科医師会

検索



「もっと詳しい情報を知りたいけど、どこから調べればいいんだろう?」「もっといろんな野菜のレシピがほしい」という方にオススメのサイトです。

日々の健康管理や料理作りの参考にさせていただきたいと思います。

唾液について

よく噛むことで唾液腺から多量に唾液が出てきます。ヒトの唾液は1日に1～1.5リットル分泌され、歯を修復する再石灰化作用(p.49参照)の他、消化を助ける消化作用、歯垢や口腔内を洗浄する浄化作用、むし歯を予防する緩衝作用、そして唾液中に含まれるIgA抗体によってウイルスや細菌から身を守る防御作用があります。

子どもの頃からよく噛むことを習慣化し、しっかりと唾液を出すことが、免疫力を高めることにもつながります。

むかしから  
 “食べものはくすいむん”といっささね  
 うちなりのくすいむん  
 うさがみそくれ  
 やるにんじゅするてい  
 いちまでいん  
 ちゃらがんじゅ  
 しみそりよ



おばあが子どもの頃も  
 食卓にお茶や飲み物を置く人はいなかったよ～。  
 なんてわかるね～？

飲み物があると  
 食べ物をあまり噛まずに  
 流し込んでしまいがちだからさあ～

よく噛んで  
 食べようね！

飲み物は  
 食後ね～！



POINT

かつて三世代の大家族時代には、しつけの中で「食事中に飲み物を飲むことは行儀が悪い」と注意されました。

時代が変わり、戦後の高度成長期に入ると、核家族化がすすみ、ファミリーレストラン等の外食産業が盛んとなる中で、食事中に飲み物を飲まないというしつけは風化していったとされています。

食事中に飲み物を飲むことは流し込み食べを助長するため、噛む回数が減ってしまい、「よく噛む事の8大効果：ひみこの歯がいーぜ！(p.35参照)」に影響を及ぼす他、成長発育期の子ども達にとってはアゴの発育にも影響を及ぼします。

流し込み食べを防ぐために、食中の食卓にお茶や水などの飲み物を置かず、食後に水分を摂取することをおすすめします。以前のような「よく噛む」食生活を取り戻しましょう。

次世代の健康教育事業

# 次世代の健康づくり副読本

## 教員用テキスト

### 食育編

うちなあ〜のくすいむん  
「くわっち〜さびら」

#### 次世代の健康教育検討委員会

##### 編集

次世代の健康教育検討委員会副読本作成班  
食育班

班長	田名 毅	沖縄県医師会 常任理事 那覇市医師会 常任理事 首里城下町クリニック第一 院長
班員	崎間 敦	琉球大学 グローバル教育支援機構保健管理部門 教授
//	米須 敦子	沖縄県歯科医師会 会長 米須歯科医院 院長
//	玉城 斉	沖縄県歯科医師会 理事 たまき歯科医院 院長
//	喜屋武ゆりか	沖縄大学 健康栄養学部 管理栄養学科 講師
//	狩俣 愛香	沖縄県学校栄養士会 副会長 沖縄県立美咲特別支援学校 栄養教諭
//	根川 文枝	沖縄県学校栄養士会 那覇市立銘苅小学校 栄養教諭
	学校栄養士会 メンバー	宜保 律子 (栄養教諭) 神谷久美子 (栄養教諭) 大城まどか (栄養教諭) 幸地 綾乃 (栄養教諭)
//	比嘉 正和	沖縄県教育庁保健体育課
//	崎浜あづさ	沖縄県教育庁保健体育課

次世代の健康教育検討委員会  
委員長 白井 和美

沖縄県医師会 理事  
那覇市医師会 理事  
白井クリニック 院長

##### 次世代の健康教育検討委員会事務局

沖縄県保健医療部 健康長寿課 健康推進班  
〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎 1-2-2  
TEL: 098-866-2209 FAX: 098-866-2289

沖縄県医師会事務局  
〒901-1105 沖縄県南風原町字新川 218-9  
TEL: 098-888-0087 FAX: 098-888-0089

発行 (2015年3月 初版第1刷発行)  
2024年3月 第3版第1刷発行 沖縄県 沖縄県医師会

##### デザイン・編集

Studio ほわっと