



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
- 野菜やさい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
- 歯はのおはなし カムカムミュージアム … 34
- 給食きゅうしょくの紹介「行事食」しょうかい きょうじしょく … 36





# 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<sup>えいよう</sup>栄養が<sup>とど</sup>届いて、**脳が**  
<sup>はたら</sup>**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、  
<sup>たいおん</sup>体温が上がり、**体を動かす**  
<sup>うご</sup>**スイッチ**が入ります。



**おなかのスイッチ**

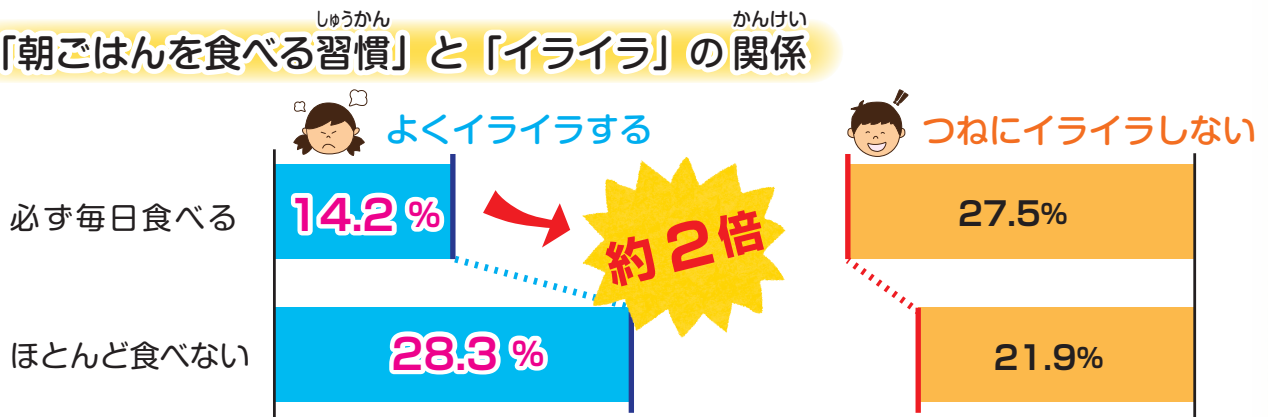
朝ごはんを食べると、  
おなかの中にある<sup>い</sup>胃や<sup>ちよう</sup>腸  
が動き出し、うんこを出す  
ための**おなかのスイッチ**  
が入ります。



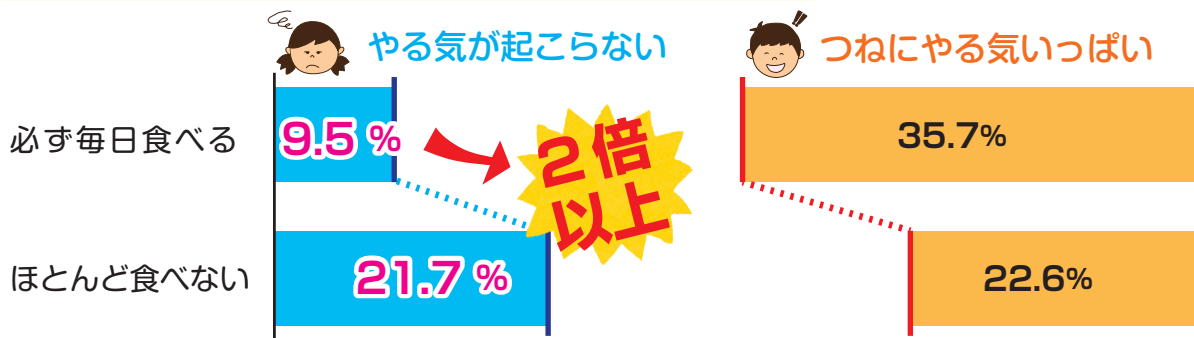
# 朝ごはんは体と心の健康のもと！

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くらべて「イライラする」、「何もやる気が起こらない」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

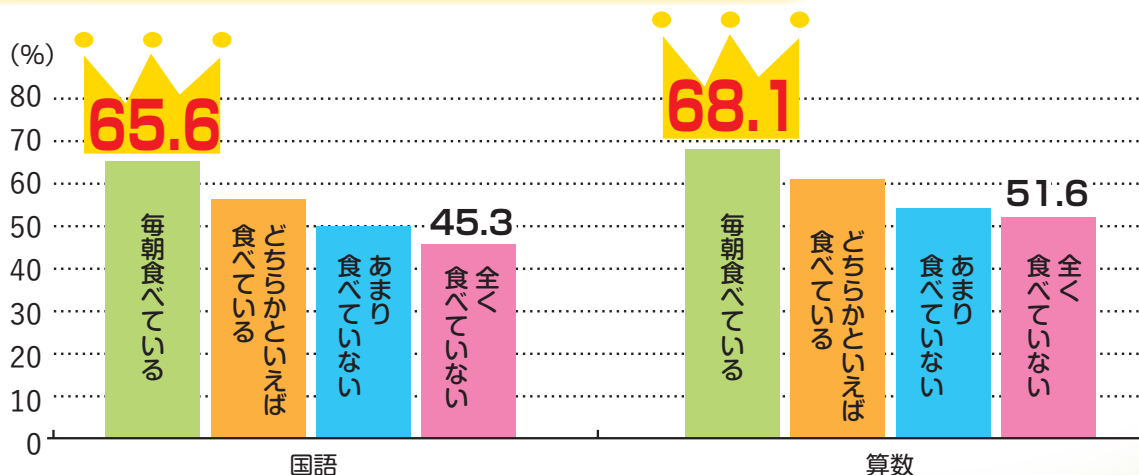


## 「朝ごはんを食べる習慣」と「やる気」の関係



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」

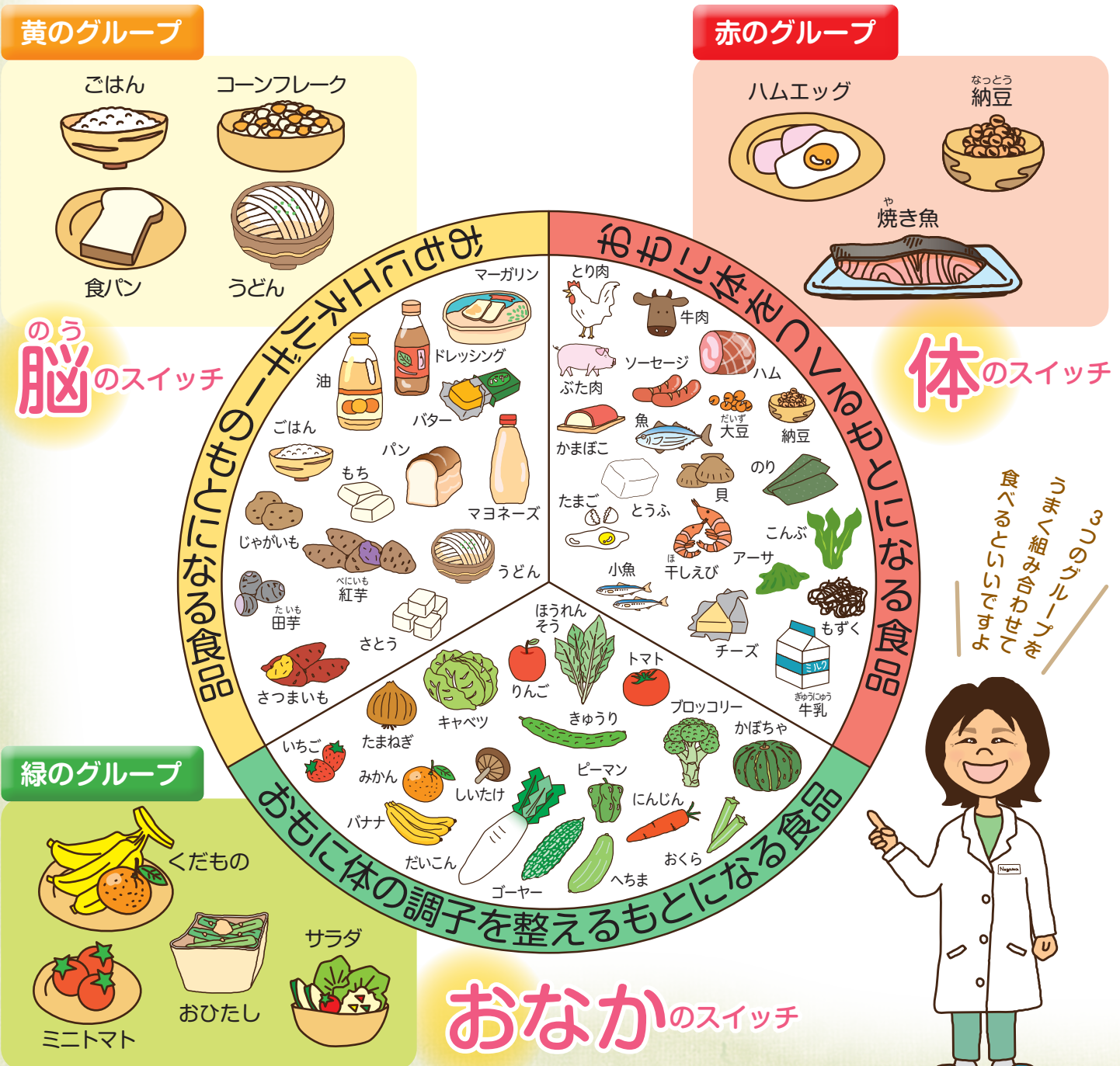
# 朝ごはんはどのようにとればよいのでしょうか？

●●● 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



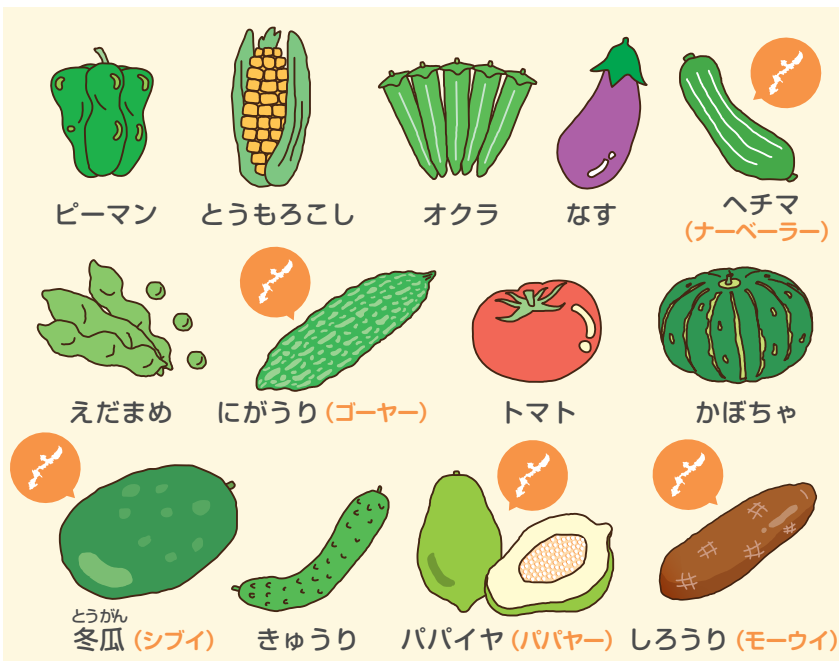


# やさい 野菜 食べるのはどの部分？

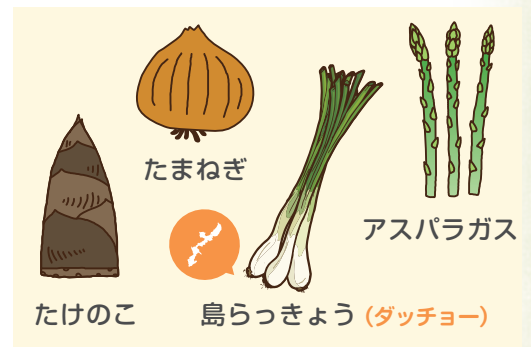
みんなは、野菜が好きかね～？ おばあは野菜料理が大好きさあ。  
 みんなは、野菜のどの部分<sup>ぶぶん</sup>を食べているか知っているね～？ 葉<sup>は</sup>や  
 実<sup>み</sup>だけじゃなく、根<sup>ね</sup>っこや茎<sup>くき</sup>も食べているんだよ～。野菜から  
 いろんなパワーをもらっているんだね！  
 みんなの好きな野菜は、どの部分<sup>ぶぶん</sup>を食べているかわかるかね～？

## 実を食べる野菜

中にタネが入っているよ！



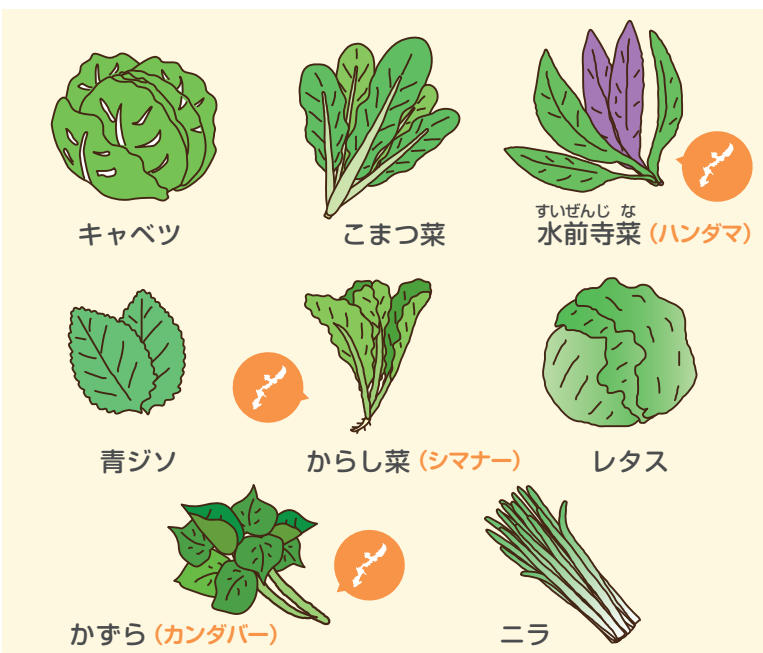
## 茎を食べる野菜



## 花のつぼみを食べる野菜



## 葉を食べる野菜



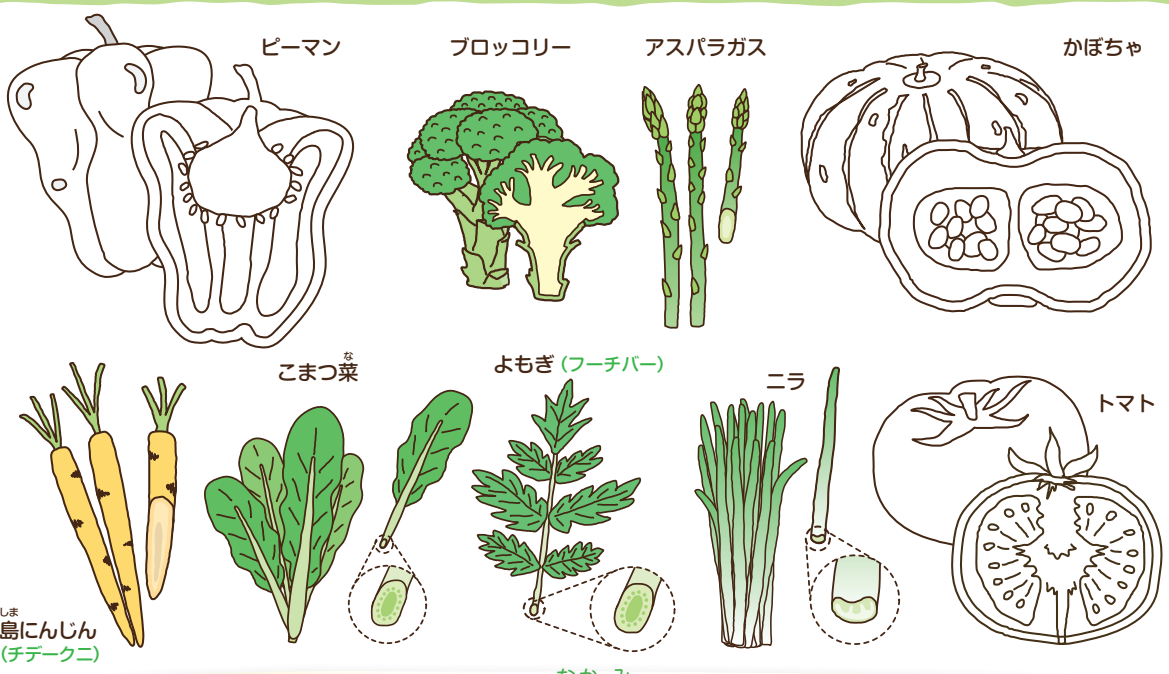
## 根、地下の茎を食べる野菜



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。

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）が病びょう気にかかりにくくし、目はたら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



病気にかかりにくくなる

目やはだを強くする

## 色のこい野菜をとらないと



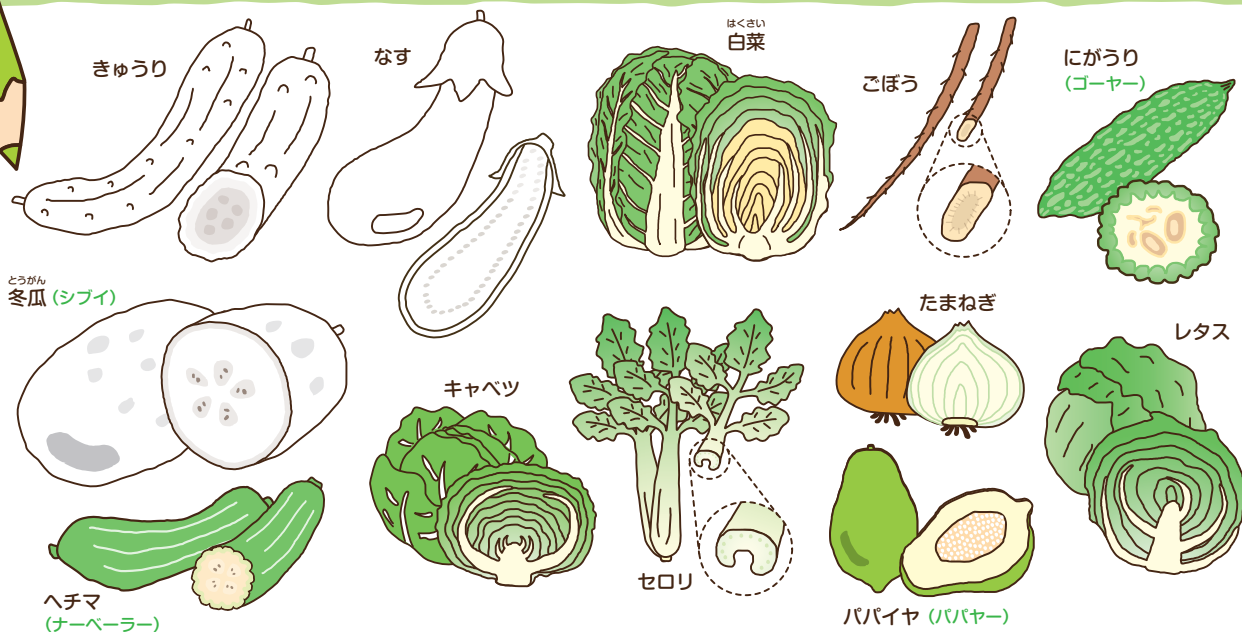
病気にかかりやすく、かぜをひきやすくなる

はだがかサカサする

目がつか疲れる

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す。  
腸の働きを良くする食物せんいしよくもつやビタミンCが多くふくまれています。

※ ( ) 内は方言名です。

## 色のうすい野菜をとると



## 色のうすい野菜をとらないと



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。



## 歯の役割

まえば  
前歯

ほうちょう  
包丁がわりに「切る歯」



けんし  
犬歯

さ  
引き裂く歯



きゅうし  
臼歯

か  
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。



## 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

やよいしだい  
弥生時代

かまくらしだい  
鎌倉時代

めいじしだい  
明治時代

げんだい  
現代

みらい  
未来



3,990回  
51分



2,654回  
29分



1,420回  
22分



620回  
11分



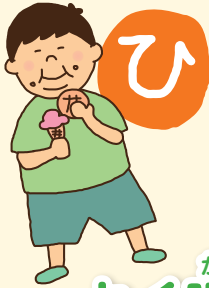
なし?  
0分?





# よく噛むと いいこと いっぱい♪ ひみこの歯がいーぜ！

ひまんぼうし  
肥満防止



みかくはったつ  
味覚発達



ことば  
言葉がはつきり



のう  
脳の発達



よく噛む  
ことの

8 大効果



びょうきよぼう  
歯の病気予防



ガン予防



い はたらきをよ  
胃の働きを良くする



ぜっこうちよう  
絶好調！



# 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。

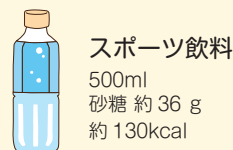
しかし、スポーツ飲料は酸性のため、歯のエナメル質からミネラルがとけ出したり、糖分がたっぷり入っているため、水代わりにだらだら飲んでいるとむし歯ができてやすくなります。

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

こんなにお砂糖が入っている！

スティックシュガー1本6g



ぎょう じ しょく

# 行事食



## 給食の紹介



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
- モーウいのなまし
- ちんすこう

## 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、枳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、米という漢字をくずすと、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。縁起ものな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。