

小学
1~6
年生

食生活学習教材



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

むかしのうちなすは
“ちょうじゆのしま”とよばれてね

みんなちやうがんじゆで ながいきたったさあ
いくさをのりこえたむかしのうちなすんちゆに
ふとっているひとはいなかったよ

いまのうちなすんちゆは
あまやみくまやみくしてさあね

とくにはたらきかりの
おとうさんおかあさんたち
わかいせたいは

メタボリックっていうのかね
ふとっているひとおおいさあ
なんでかね

おじいもおばあも
おとももおかあも
にくせうたも

わらびんちやも
やうにんじゆするてい ちやうがんじゆで
わらってくらしたいさ

むかしから

“食^たべものはくすいむん”というさあね

うちなすのくすいむん
なにかあるかね





- ちようじゆけん 長寿県おきなわがあぶない 4
- ひまん しよくせいかつ 肥満と食生活 8
- けんこうちようじゆ とりもどそう 健康長寿おきなわ10

ていがくねん
低学年 (1・2年生)

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

ちゆうがくねん
中学年 (3・4年生)

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

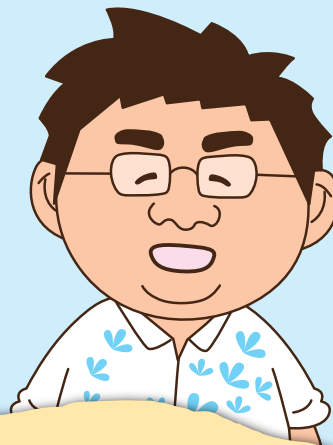
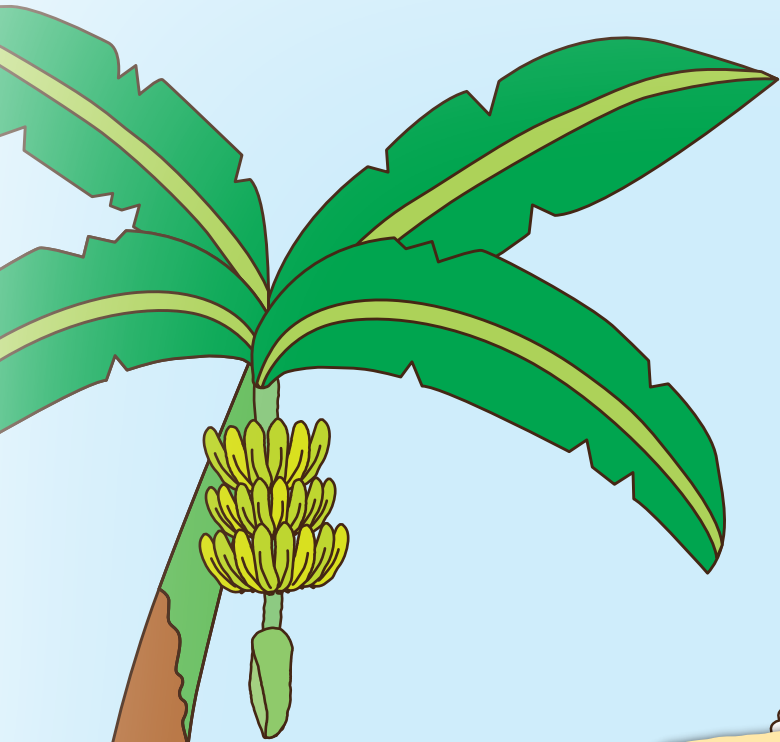
こうがくねん
高学年 (5・6年生)

- むかし いま た 昔と今、食べものはどう違うのかな?38
- しよくえん しぼうぶん どうぶん 「食塩」「脂肪分」「糖分」をそれぞれ摂り過ぎていないかな? ...39
- せいかつしゆかんびよう おきなわけん げんじよう 生活習慣病 ～沖縄県の現状～40
- やさい えいよう 野菜とものの栄養42
- さかな た 魚を食べているかな!?44
- しよくじ 食事だけでなくおやつにも気をつけよう!46
- しよくひんひようし み 食品表示を見よう!47
- は 歯のおはなし カムカムミュージアム48
- た もの す 食べ物、捨てていませんか?50

～ おうちの方へ～

- えいようし おし けんこうりようり 栄養士が教える健康料理のコツ52
- しま やさいりようり おじいおばあオススメの島野菜料理54
- こ たち だいにん き やさい げんえん 子ども達に大人気♪ 野菜たっぷり減塩レシピ56
- いそが あさ かんたん てがる 忙しい朝にも簡単! お手軽クイックレシピ58
- おやこ さかまりようり 親子でチャレンジ♪ 魚料理レシピ59
- おやこ かんが しよくいくしよくほう 親子で考えよう♪ 食育情報♪60





ハンバーガー
を食べにいくぞ~!!

あちこ~こ~
ンム(イモ)ぬあんどお~!
かめ~かめ~。

イモより
チョコがいい!

おなじイモなら
ポテトチップスが
おいしいよ!



47 都道府県中

ちょうじゅ 1 位から

昔 (むかし)
1985 年

だんじょ
男女 1 位



転落

転落

今 (いま)
2015 年しらべ

じょせい
女性 7 位

だんせい
男性 36 位



出典:平成 27 年都道府県別生命表 (厚生労働省)

でーじはとん!!
うりひやく

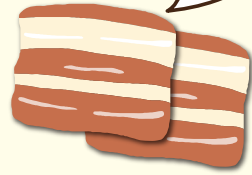
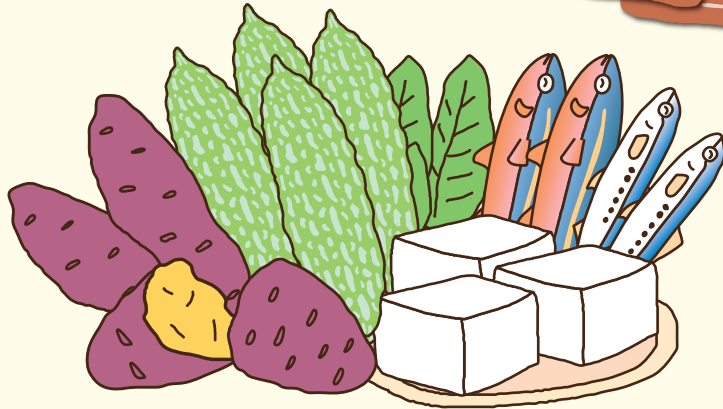
ちょうじゅ けん
長寿県おきなわと
いわれていたが、
いま
今あぶないのじゃ!!



むかし

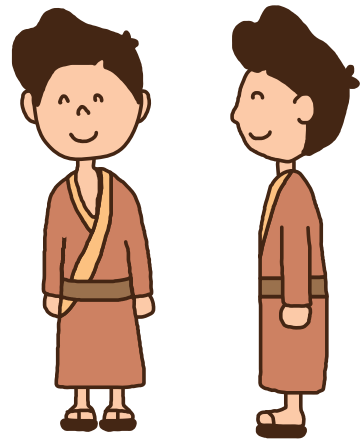
ふたにく
豚肉、てんぷらなどは、ごちそう
だったので、シーミーなど特別な
とき
時にしか食べられなかったさあ

昔



むかし
昔は、お米が少なかったので
かわりにサツマイモをよく食べ
ていました。

あお や さい
ゴーヤー・青野菜などの島野菜、
しまどう ぶ さかな かいそう
島豆腐、魚や海藻もよく食べてい
ました。



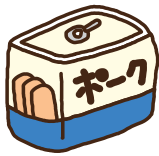
なんで
かね~!?



ちょうじゅ しま おきなわ
「長寿の島」といわれた沖縄

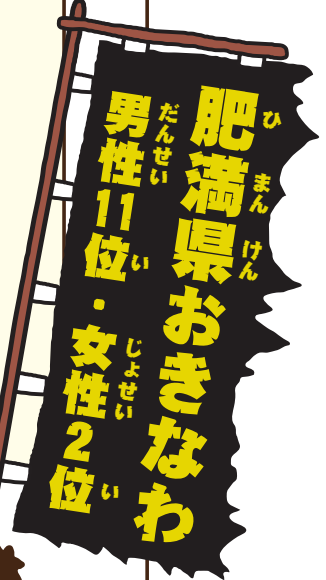
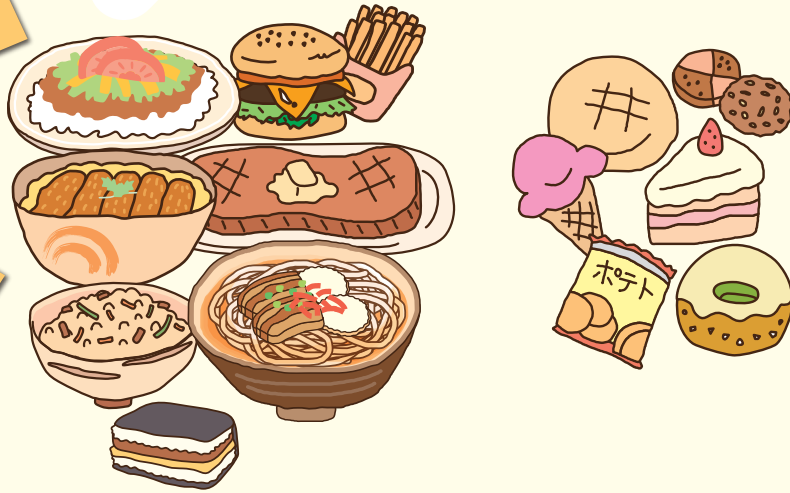
それはすでに昔のはなし……
なんでこうなったのかね~?
そのわけは…

むかし いま しょくせいかつ
昔と今では食生活が
すっかりかわってしまったからさあ…
ちゃ~すがやあ~!?

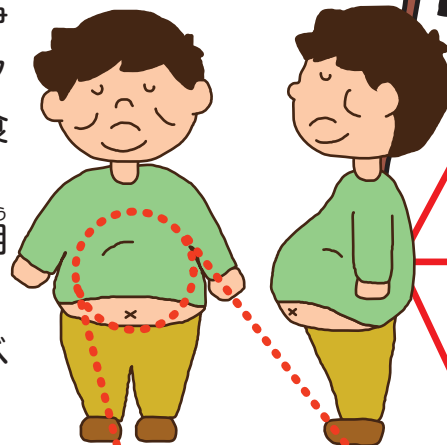


いま

今



生活が豊かになり、戦争
 がおわって入ってきたポーク
 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。



野菜不足

油のとりすぎ

運動不足

わるいホルモンがふえて、
 生活習慣病をひきおこします。

食べすぎ、運動不足、喫煙、
 ストレスなど、生活習慣が
 元で引き起こす病気のこと
 です。悪化すると命にかか
 わる危険な病気です。

腎不全

脳卒中

肝硬変

心筋梗塞

たすけて



詳しい沖縄のデータは
 次のページを見てね。

ひ ま ん し ょ く せ い か つ 肥満と食生活

けん こう ち ょ う じ ゅ ふ っ か つ お お か だ い
健康長寿復活の大きな課題

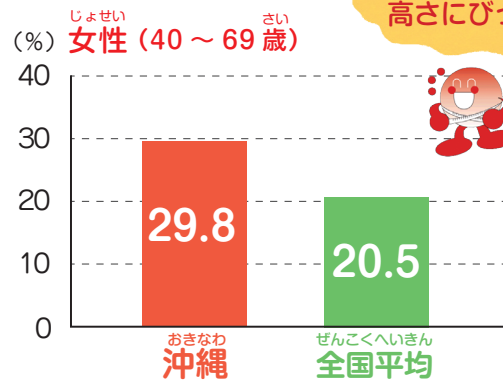
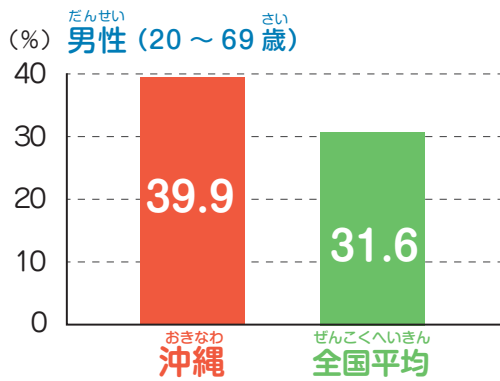
お き な わ け ん せ い じ ん ひ ま ん し ゃ わ り あ い だ ん じ ょ か く せ だ い ぜ ん こ く へ い き ん う わ
沖縄県の成人肥満者の割合は男女とも各世代で全国平均を上まわっており、
健康長寿復活の大きな課題です。

お き な わ け ん へ い き ん ち 沖縄県 BMI の平均値ランキング

だ ん せい さい さい じ ゃ せい さい
男性 (20 ~ 69 歳) **11 位** 女性 (40 ~ 69 歳) **2 位** 出典：平成 28 年国民健康・栄養調査

お と な ひ ま ん た い か く し す う (BMI) を つ か ひ ょ う か
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 $BMI(kg/m^2) = \text{体重 } kg \div (\text{身長 } m \times \text{身長 } m)$

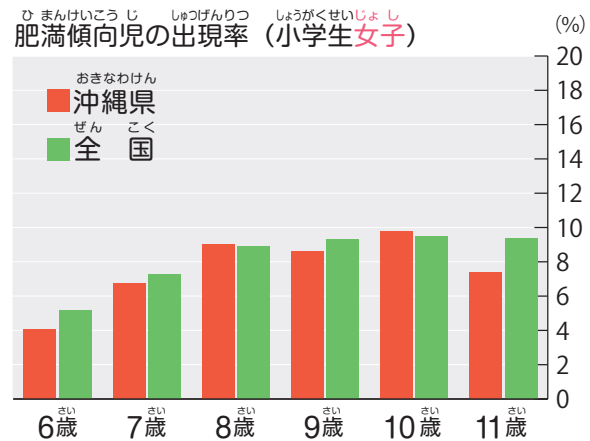
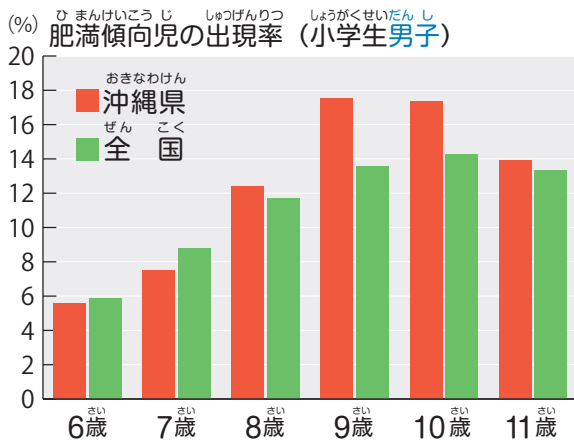
ひ ま ん し ゃ い じ ょ う わ り あ い 肥満者 (BMI25 以上) の割合



お き な わ け ん ひ ま ん り つ
沖縄県の肥満率の
たか
さにびっくり!

出典：沖縄県 平成 28 年度県民健康・栄養調査

けん な い ひ ま ん け い こ う こ ね ん べ つ わ り あ い み お と な お な
県内の肥満傾向にある子どもの年れい別の割合を見ると、大人と同じく
ぜん こ く へ い き ん う わ け い こ う か た よ し ょ く じ う ん ど う ふ そ く
全国平均を上まわる傾向にあります。偏った食事や運動不足など、このよう
せい か つ し ゅ う か ん お と な せい か つ し ゅ う か ん び ょ う
な生活習慣をつづけると、大人になってからの生活習慣病につながります。



出典：文部科学省 令和 2 年度学校保健統計調査

こ ひ ま ん ひ ま ん ど つ か ひ ょ う か ひ ま ん ど ひ ょ う じ ゅ ん た い じ ゅ う た い し ゅ っ そ く た い じ ゅ う な ん う わ ま わ し め
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 $肥満度 (\%) = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100$

| だん せい 男性 | | |
|----------------|-----------------|-----|
| しんそうびょう 心臓病 | 45 ~ 49 さい 歳 | 1 位 |
| のうそっちゅう 脳卒中 | 55 ~ 59 さい 歳 | 3 位 |
| かんそうびょう 肝臓病 | 35 ~ 39 さい 歳 | 1 位 |
| | 45 ~ 49 さい 歳 | |
| | 50 ~ 54 さい 歳 | |
| | 55 ~ 59 さい 歳 | |
| | 40 ~ 44 さい 歳 | 2 位 |
| | 30 ~ 34 さい 歳 | 4 位 |
| じんそうびょう 腎臓病 | 40 ~ 44 さい 歳 | 3 位 |

| じょ せい 女性 | | |
|-----------------|-----------------|-----|
| しんそうびょう 心臓病 | 40 ~ 44 さい 歳 | 3 位 |
| のうそっちゅう 脳卒中 | 40 ~ 44 さい 歳 | 3 位 |
| かんそうびょう 肝臓病 | 50 ~ 54 さい 歳 | 1 位 |
| | 35 ~ 39 さい 歳 | 2 位 |
| | 40 ~ 44 さい 歳 | 4 位 |
| | 55 ~ 59 さい 歳 | |
| じんそうびょう 腎臓病 | 45 ~ 49 さい 歳 | 1 位 |
| | 50 ~ 54 さい 歳 | 2 位 |
| | 40 ~ 44 さい 歳 | 3 位 |
| とうりょうびょう 糖尿病 | 45 ~ 49 さい 歳 | 1 位 |
| | 40 ~ 44 さい 歳 | 5 位 |
| | 55 ~ 59 さい 歳 | |

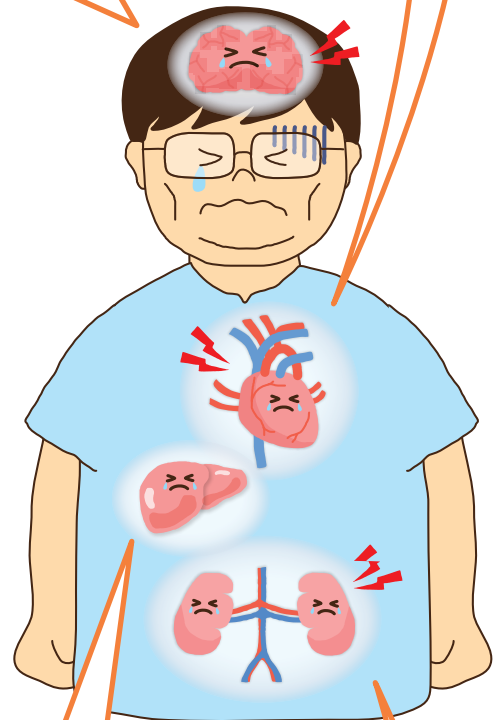
出典：人口動態統計特殊報告 平成 27 年都道府県別年齢調整死亡率

しんそうびょう
心臓病

しんそう けつえき たいない おく
心臓は、血液を体内に送りだす
ポンプのはたらきをしています。
しんそう わる かね くる
心臓が悪くなると胸が苦しくな
たり話せなくなったりします。

のうそっちゅう
脳卒中

のう けっかん き
脳の血管が切れたりつ
まったりして、えいよう とど
まらなくなって、のうさいぼう
が死んでしまう病気です。



かんそうびょう
肝臓病

かんそうびょう し し
肝臓病は知らず知らず
のうちに肝細胞がこわ
され、肝臓が小さくな
てかたくなる病気です。

じんそうびょう
腎臓病

じんそう たいない
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。

とうりょうびょう
糖尿病

ひまん げんいん
肥満などが原因となって、
けつえき なか どうぶん さとう
血液の中の糖分（お砂糖
の仲間）が多くなります。
しんそうびょう のうそっちゅう じんそうびょう
心臓病や脳卒中、腎臓病
の原因になります。

はたら 動きざかりの
とう お父さん、お母さん世代が
せ だい
で～じなと～ん!?



とりもどそう

けんこうちょうじゅ

健康長寿おきなわ



しょくえん すく
食塩は少なめに

おさい 野菜をたくさん
食べよ〜



2040年
健康長寿おきなわ

次世代の健康教育検討委員会

〜〜〜おきなわが
〜〜〜

けんこうちょうじゅ めざ
2040年 健康長寿おきなわを目指して、
みらい
きみたちに沖縄の未来をたくすぞ！





ねんせい
1・2年生

低学年

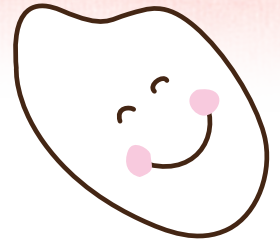
てい が く ね ん

もくじ

- ^{あさ}朝ごはんまいにち^た食べていますか？ …………… 12
- ^{あさ}朝ごはんのやくわり …………… 14
- ^{きゅうしょく}給食につかわれている^た食べもの …………… 18
- ^{やさい}野菜のおうちはどこにあるのかな？ …………… 20
- ^{りょうり}うちな～料理にはこんなものがあるよ …………… 22
- ^は歯のおはなし カムカムミュージアム …………… 24
- ^{きゅうしょく}給食の^{しょうかい}紹介「^{きょうど}郷土料理」…………… 26



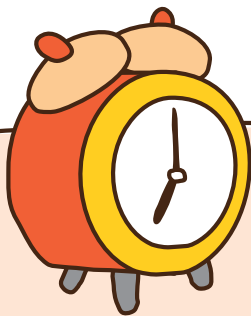
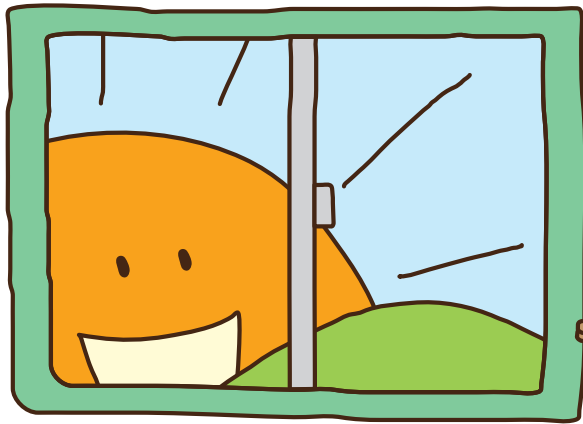
あさ 朝ごはん



まいにち食^たべていますか？

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

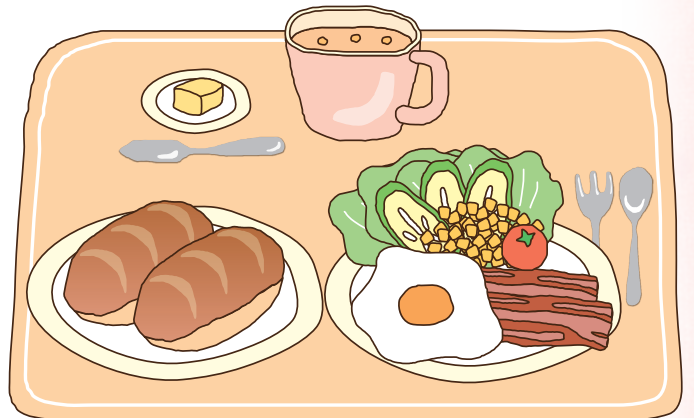
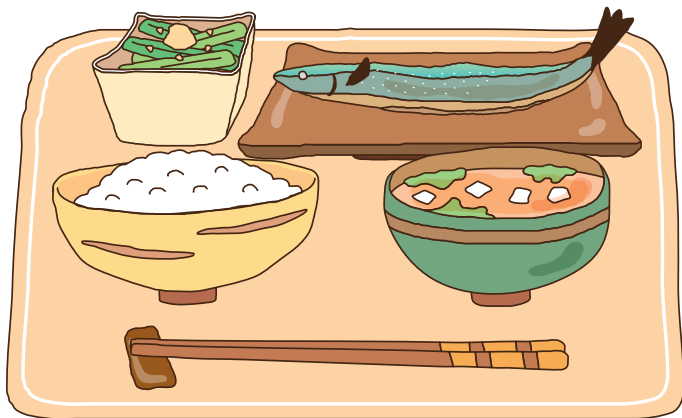
いただきます





あさ
朝ごはんは
とてもたいせつさあ！

あさ た
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！

からだ

のう

おなか



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！

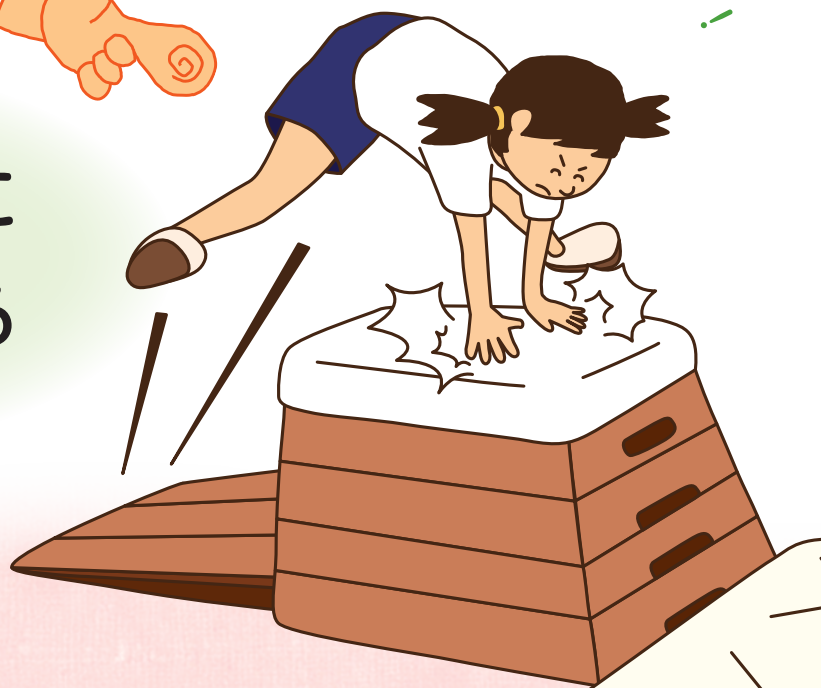


からだのスイッチ

朝ごはんパワーのおかげ！



からだがげんきに
うごくようになる



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

ちつきり、すつきり



べんぴになると...



はだがある



イライラする



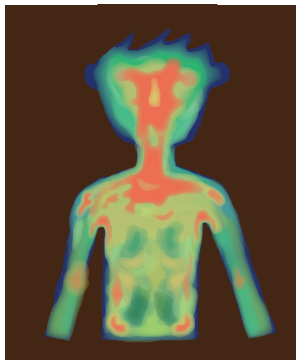
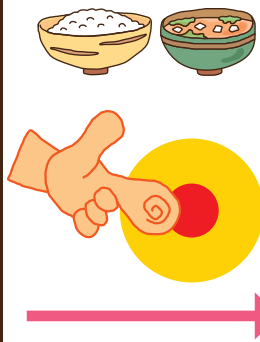
おなかがいたくなる

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、
からだめざめるよ

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！

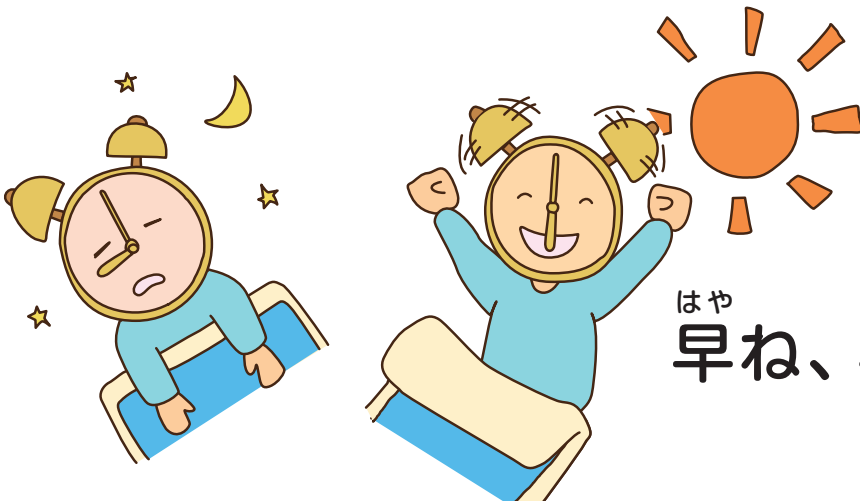


あさ
朝ごはんを^た食べるとどんなうれしいことがあるかな？

あさ
朝ごはんを
おいしく
た
食べるために



ねるまえは、^た食べない
ようにしよう！



はや
早ね、^{はや}早おきをしよう！

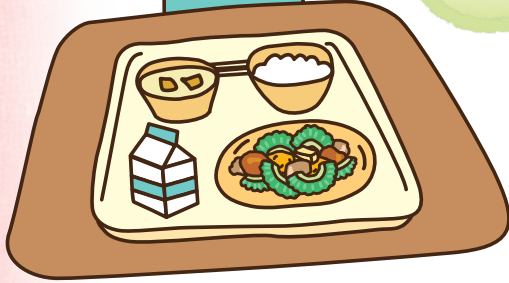
あさ
朝ごはんを^た食べるまえに
からだをうごかさう！





きゅうしょく 給食

にはたくさん
なに
何がつかわれ



パイナップル



きいろくて、あまずっぱいさあ



ごはん



まっしろで
まいにち^た食べるよ

たの食べものがつかわれているよ ているかわかるかな？

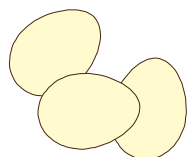
ゴーヤーチャンプルー



ぎゅうにゅう
牛乳

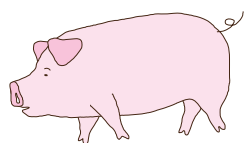


おきなわの
なつといえは…

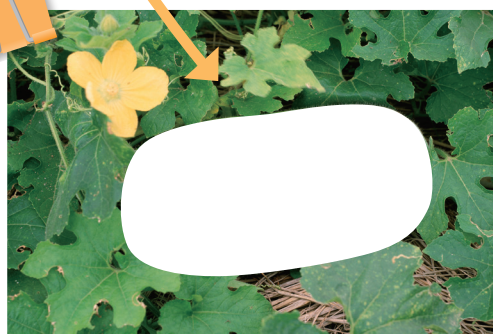


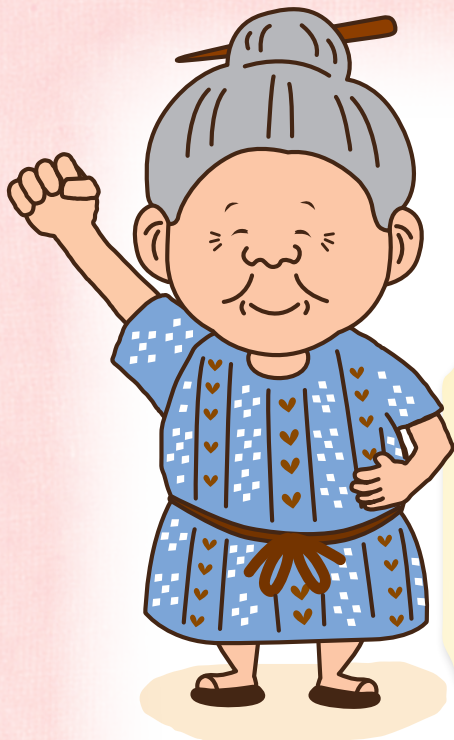
シブイのソーキじる

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 やさい 野菜だよ
シリシリ~にしてもおいしいよ





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

いきできるのも、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！

ナーベールンブシー



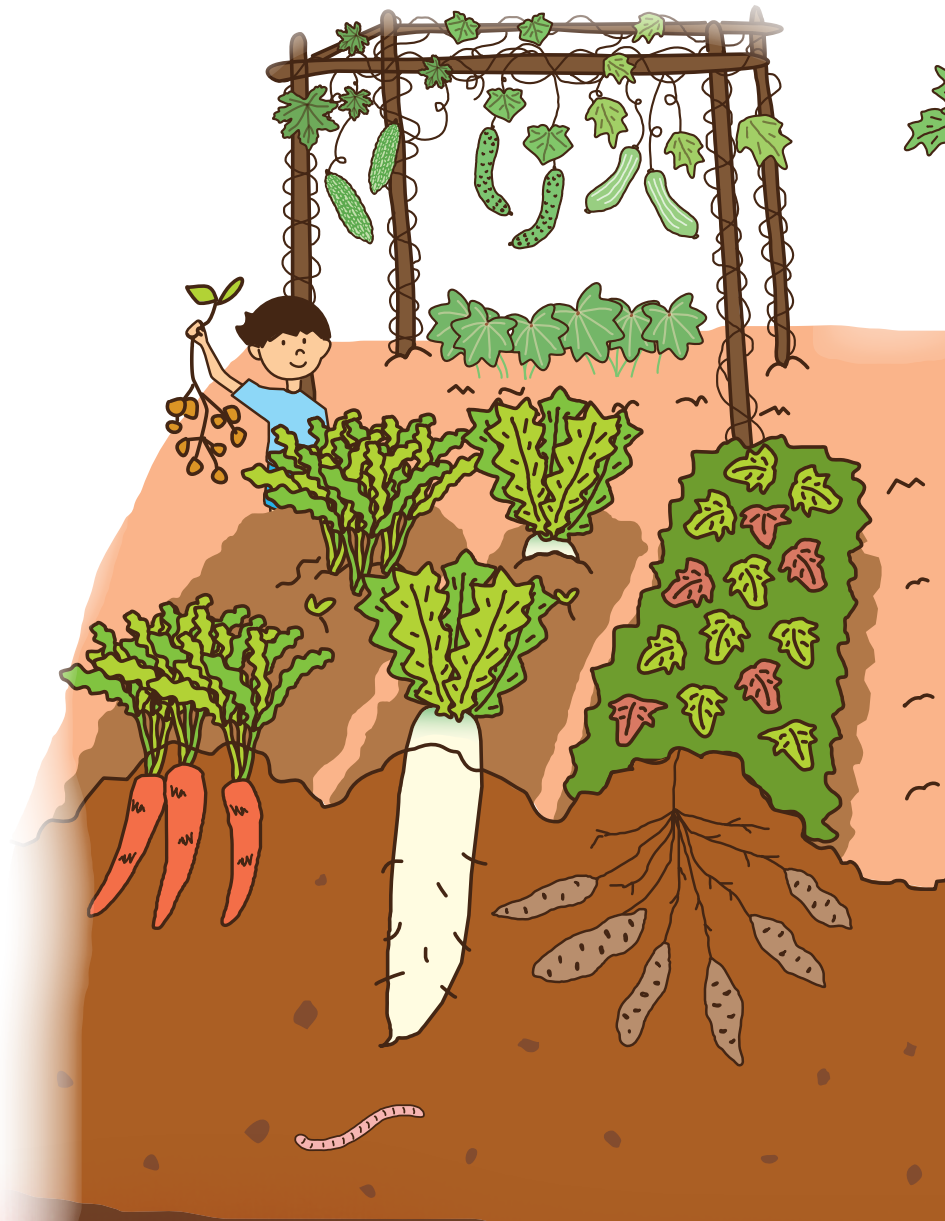
ゴーヤーチャンプル



にんじんシリシリ



ウムニー



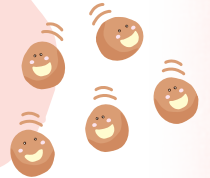
はどこにあるのかな？

きゅうしょく

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



りょうり うちな〜料理にはこんなものがあるよ

きゅうしょく

給食のこんだてに、いくつかあるかさがしてみよう！

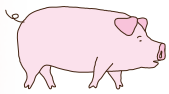
クーバイリチー



クーリジシ



ソーミンタシャー



ソーミンチャンプルーではなく、ソーミンタシャーが
ただしいよびかただよ。

イナムドゥチ

みそあじだよ



なかみ汁^{じる}

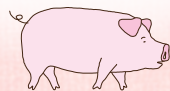


シカムドゥチ

しょうゆあじだよ



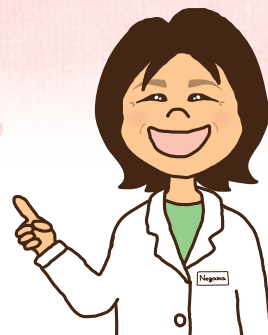
ムドゥチはもどきのいみだよ。
むかしはイノシシやシカのにくがつか
われていたけど、いまはぶたにく
をつかうようになっているんだよ。



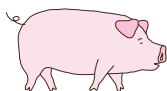
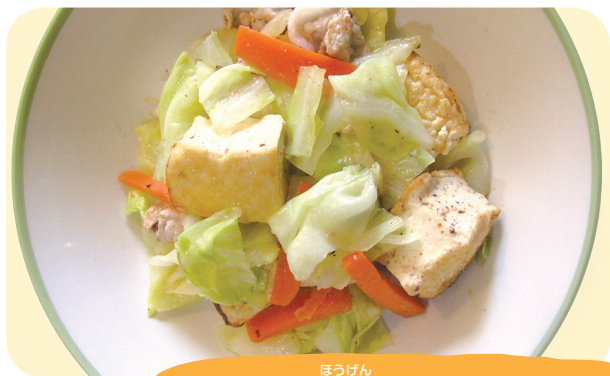
シブイも
入っているね



おきなわで、むかしから食^たべられている
でんとうてきな料理^{りょうり}だよ～

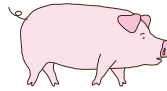


タマナーチャンプルー



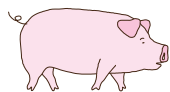
タマナーは、方言^{ほうげん}でキャベツのことだよ。
チャンプルーとは、季節^{きせつ}の野菜^{やさい}と島^{しま}豆腐^{とうふ}
を使った炒^{いた}めもの^いのことを言うんだよ。

ウサチ (すのもの)



「ウサチ」は「ウサチー」
ともいいます。

スーネー (白^{しろ}あえ)



ミヌダル



ミヌダルとは、ぶたにくに黒^{くろ}ごまをまぶしてむした料理^{りょうり}だよ。
ミヌダルは、『トウ^{りゅう}ンダー^{おうちゆう}ブン』という琉球^{きゅうりゅう}王朝^{わうてい}の宮廷^{きやうてい}料理^{りょうり}で、
おい^たわいなどに出^だされていたんだよ。黒^{くろ}ごまのたれが、み^いの
(蓑)のようなので『ミヌダル』となったといわれているよ。



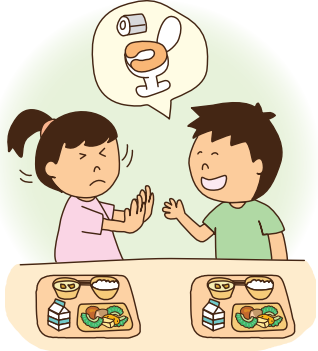
あなたのすきなうちな～料理^{りょうり}はなにかな？ そのりゆうは？

は
歯のおはなし

カムカム



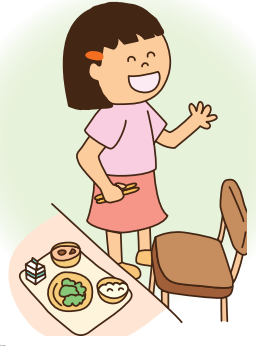
ミュージアム



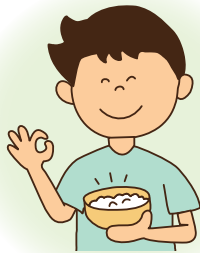
ふさわしくない
かいわはしない



すききらいしない



た
食べているとちゆうで
あるかない



ただしくもって
た
食べよう

たのしく
みんなで
た
食べよう♪



くち
口にものをいれたまま
はなさない

よくかまない食べかたはやめよう！

× はやぐい

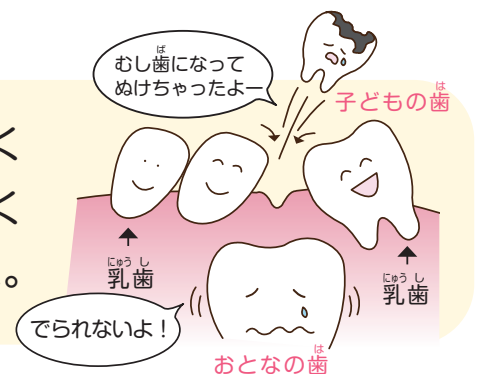


× のみものでながし
こみながら食べる



は
しっかり歯をみがこうね

こ
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。





は さま ばん さい し 歯のおう様 なんでも1番 6歳きゅう歯

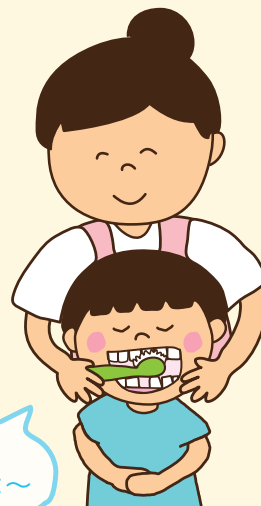
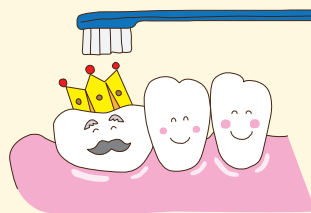
くちのおくには、**は さま さい し** 歯のおう様 6歳きゅう歯
(**だい だい** 大きいきゅう歯) がはえてきます。

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。

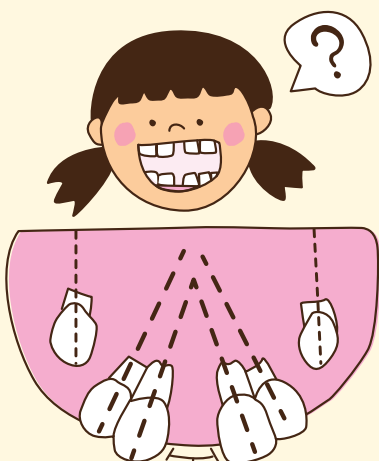


じょうずに
みがけているかな～



こ 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**た**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。



きょう しょく
給食の紹介

郷土料理



きょう しょく
今日の給食

きょうじゅう
牛乳

わかめごはん

チムシンジ

ヌンクーグワー

カップもすく

ソムクジアンダアギー

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、ヌンクーグワー、カップもすく、ソ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！