

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

むかしのうちなゝは
“ ちょうじゅのしま ” とよばれてねゝ

みんなちゃゝがんじゅゝで 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ゝんちゅに
ふとっているひとはいなかったよゝ

いまのうちなゝんちゅは
あまやみゝくまやみゝしてるさあねゝ
とくにはたらきざかりの

おとうさんおかあさんたち
わかいせだいは

メタボリックっていうのかねゝ
ふとっているひとがおおいさあ

なかねゝ

おじいもおばあも

おとうもおかあも

にゝせゝたゝも

わらびんちゃゝも

やゝにんじゅするてい ちゃゝがんじゅゝで

わらってくらしたいさゝ

むかしから

“ 食^たべものはくすいむん ” というさゝねゝ

うちなゝのくすいむん

なにかあるかねゝ





- 長寿県おきなわがあぶない 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
- 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

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
- 給食の紹介「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



ハンバーガー
た
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!

ポテト

47 都道府県中

ちょうじゅ

長寿 1 位から

昔 (むかし)
1985 年

だんじょ
男女

1 位



今 (いま)
2020 年しらべ

じょせい
女性 16 位

だんせい
男性 43 位



転

落

うりひやく
でーじはとん!!

出典：令和 2 年都道府県別生命表（厚生労働省）

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

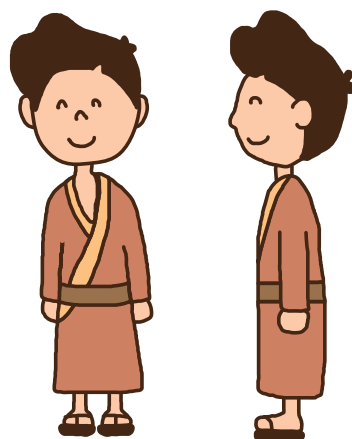
昔

ぶたにく
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^{とくべつ}
な^{とき}時にしか食べられなかったさあ



むかし
昔は、お米が少^{こめ}なかつたので
かわりにサツマイモをよく食べ^た
ていました。

ゴーヤー・青^{あお}野菜^{やさい}などの島野菜^{しまやさい}、
島豆腐^{しまとうふ}、魚^{さかな}や海藻^{かいそう}もよく食べ^た
ていました。



なんで
かね~!?



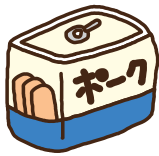
ちょうじゅ
「長寿の島」^{しま}といわれた沖縄^{おきなわ}

それはすでに昔^{むかし}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

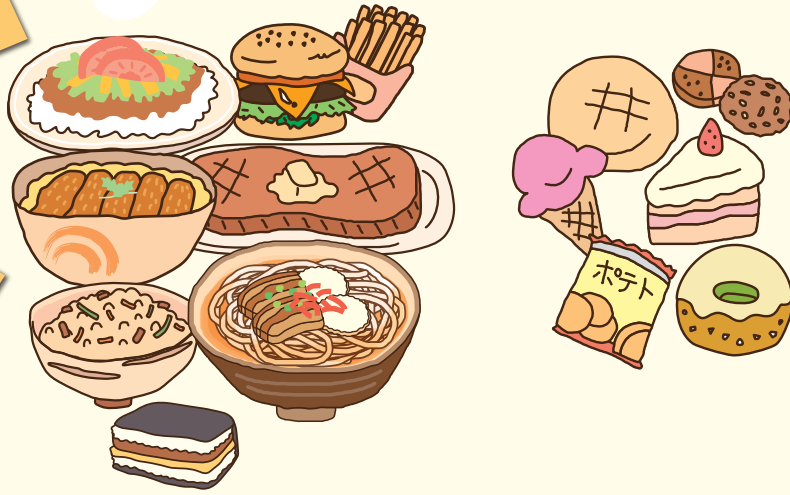
すっかりかわってしまったからさあ…

ちゃ~すがやあ~!?



いま

今

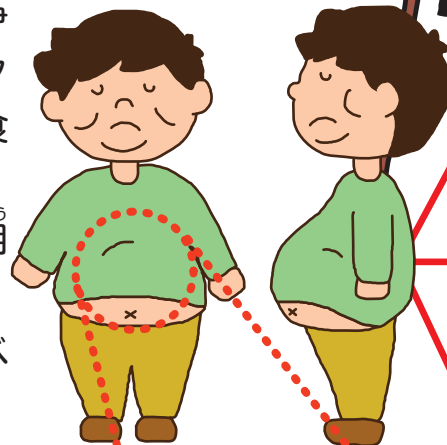


ひまんけん 肥満県おきなわ
だんせい 男性11位
じよせい 女性2位

せいかつ ゆた せんそう
生活が豊かになり、戦争
がおわって入ってきたポーク
かん にく はん 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。



やさい ぶ そく
野菜不足

あぶら
油のとりすぎ

うん どう ぶ そく
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。

た べ ず ぎ うん どう ぶ そく きつ えん
食べすぎ、運動不足、喫煙、
ストレスなど、生活習慣が
もと ひ お びょう き
元で引き起こす病気のこと
です。悪化すると命にかか
あつ か いち
わる危険な病気です。

じん ぶ ぜん
腎不全

のう そ ちゅう
脳卒中

かんこうへん
肝硬変

しんきんこうそく
心筋梗塞

くわ おきなわ
詳しい沖縄のデータは
つぎ み
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

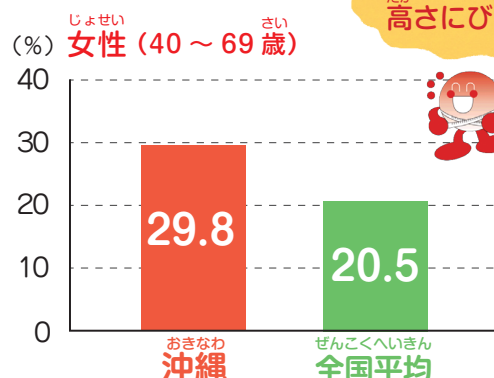
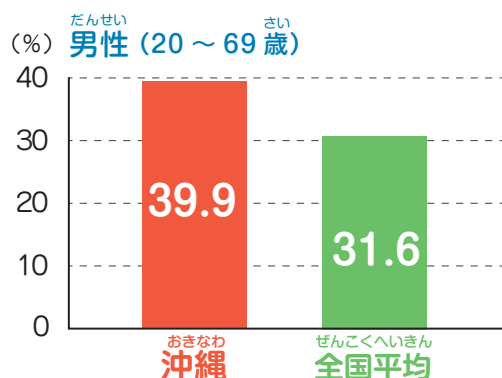
おきなわけん せいじん ひ ま ん し ゃ わりあい だ ん じ ょ か く せ だ い ぜん こ く へ い き ん う わ
沖縄県の成人肥満者の割合は男女とも各世代で全国平均を上まわっており、
健康長寿復活の大きな課題です。

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 い じ ょ 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 ゅ う つか ひ ょ う か た い じ ゅ う し ん ち ょ う さ ん し ゅ う い じ ょ う ひ ま ん
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



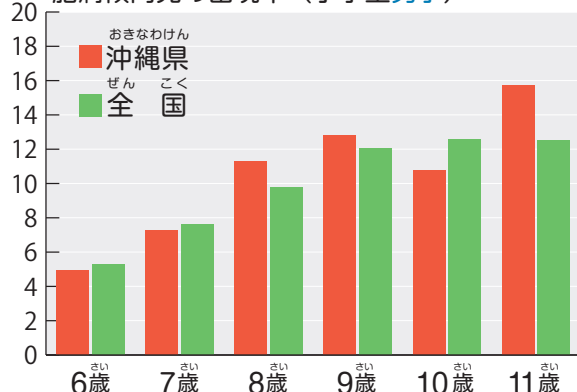
出典：沖縄県 平成 28 年度県民健康・栄養調査

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！

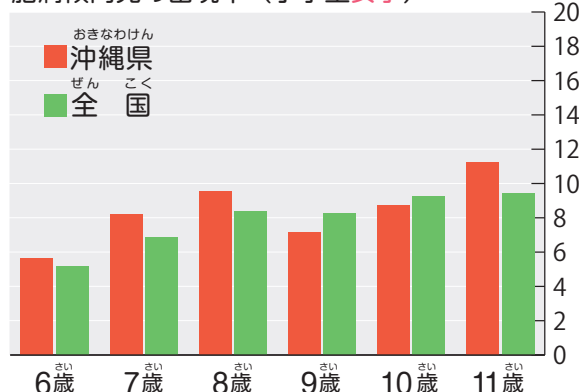


けん ない ひ ま ん け い こ う こ ね ん べ つ わりあい み お と な お な
県内の肥満傾向にある子どもの年れい別の割合を見ると、大人と同じく
ぜん こ く へ い き ん う わ け い こ う か た よ し ょ く じ う ん ど う ぶ そ く
全国平均を上まわる傾向にあります。偏った食事や運動不足など、このよう
せい か つ し ゅ う か ん お と な せい か つ し ゅ う か ん び ょ う
な生活習慣をつづけると、大人になってからの生活習慣病につながります。

ひ ま ん け い こ う じ し ゅ っ げ ん り つ し ょ う が く せ い だ ん し 肥満傾向児の出現率 (小学生男子)



ひ ま ん け い こ う じ し ゅ っ げ ん り つ し ょ う が く せ い じ ょ し 肥満傾向児の出現率 (小学生女子)



出典：文部科学省 令和 3 年度学校保健統計調査

こ だ も の 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 じ ゅ う じ 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。
ひ ょ う じ ゅ ん た い じ ゅ う せい い べ つ ね ん れ い い べ つ し ん ち ょ う べ つ せ っ たい げ く ど う ひ ま ん ど い じ ょ う ひ ま ん
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 $\text{肥満度 } (\%) = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100$

男性		
心臓病	45～49 歳	1 位
	40～44 歳	2 位
	30～34 歳	3 位
脳卒中	30～34 歳	1 位
	40～44 歳	2 位
	55～59 歳	3 位
肝臓病	30～64 歳	1 位
糖尿病	60～64 歳	3 位

女性		
心臓病	60～64 歳	1 位
	45～49 歳	3 位
脳卒中	30～34 歳	3 位
	40～44 歳	1 位
肝臓病	50～59 歳	1 位
	60～64 歳	3 位
	40～44 歳	1 位
糖尿病	55～59 歳	1 位

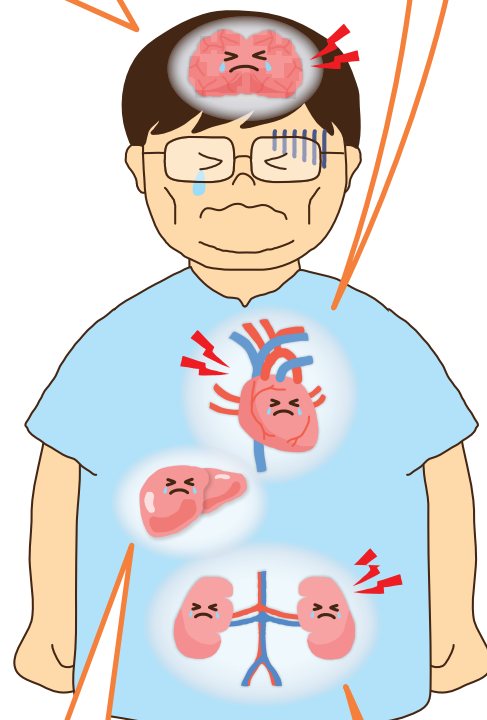
出典：人口動態統計特殊報告 令和2年都道府県別年齢調整死亡率

心臓病

心臓は、血液を体内に送り出すポンプのはたらきをしています。心臓が悪くなると胸が苦しくなったり話せなくなったりします。

脳卒中

脳の血管が切れたりつまったりして、栄養が届かなくなって、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細胞がこわれ、肝臓が小さくなったりかたくなる病気です。

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う。

糖尿病

肥満などが原因となって、血液の中の糖分（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。

働きざかりのお父さん、お母さん世代で～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

やさしい
野菜をたくさん
食べよう



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、
きみたちに沖縄の未来をたくすぞ！
みらい





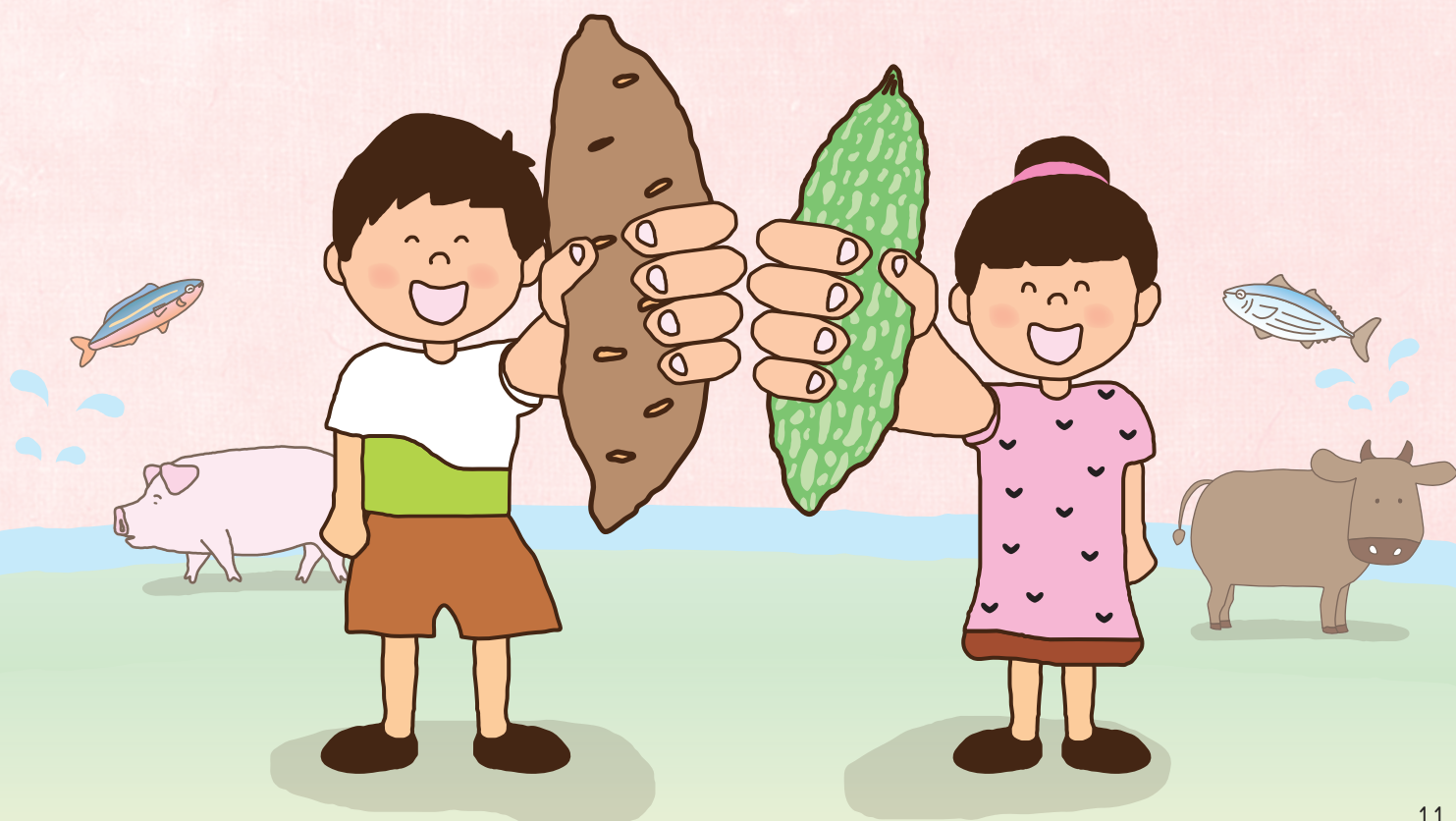
ねんせい
1・2年生

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}給食の紹介 ^{しょうかい}「郷土料理」^{きょう ど りょうり} 26



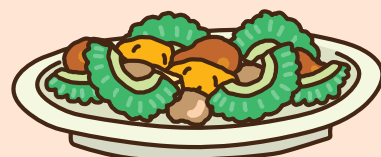
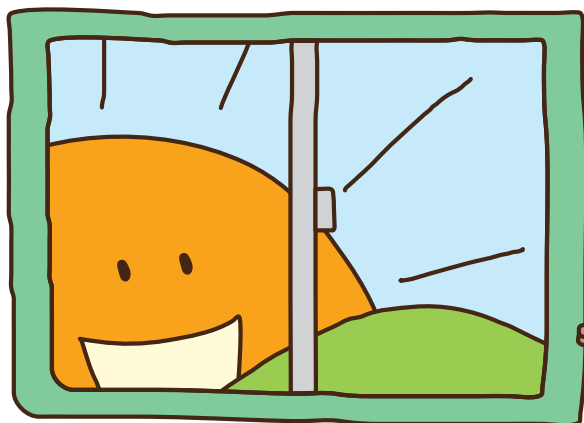
あさ 朝ごはん



まいにち^た食べていますか？

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。

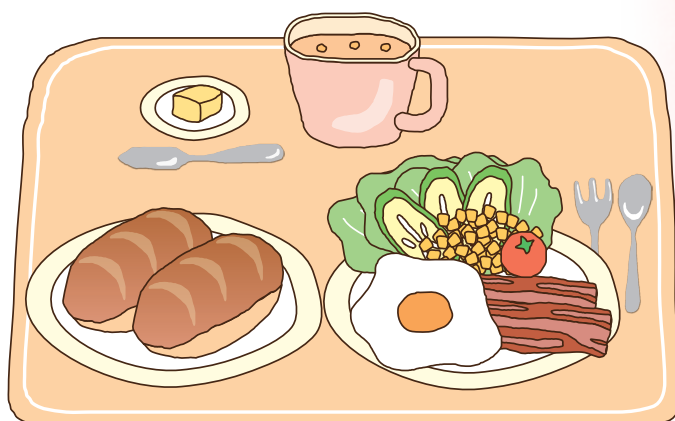
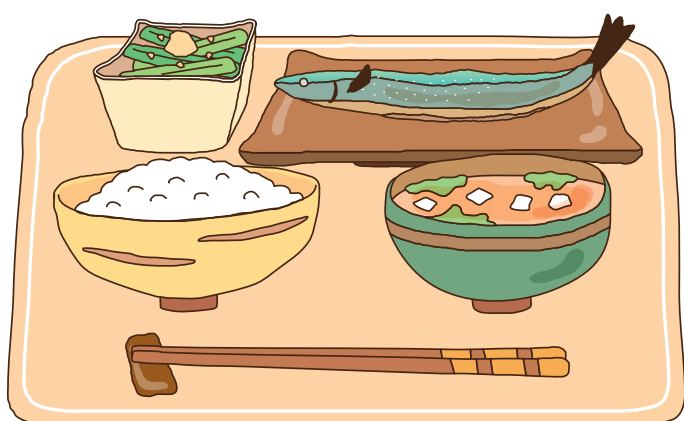
いただきます





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

やるきと
しゅうちゅうりよくが
ぐ〜んとアップ！



のうがかっぱつにうごきます！

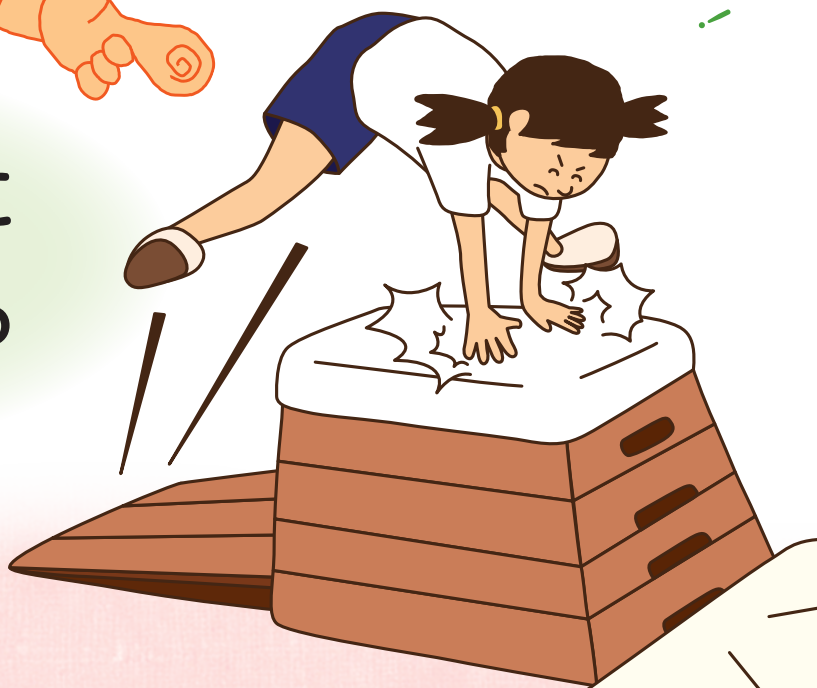


からだのスイッチ

からだがげんきに
うごくようになる



あさ朝ごはんパワーのおかげ！



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

もっさり、すっきり



べんぴになると...



はだがある



イライラする



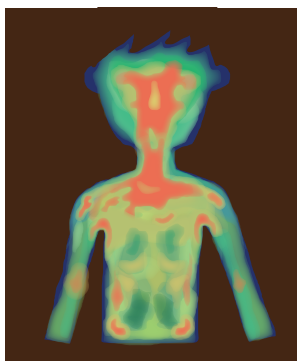
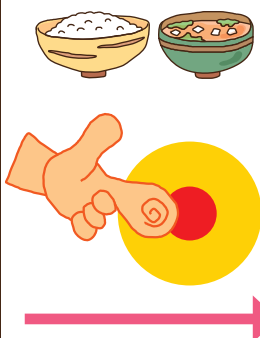
おなかがいたくなる

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
からだをうごかそう！





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？

シールをはってみよう！
 シールは、ほんのさいこのページにあるよ。

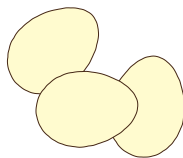
ゴーヤーチャンプルー



ぎゅうにゅう
牛乳

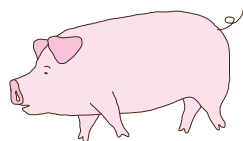


おきなわの
なつといえは…

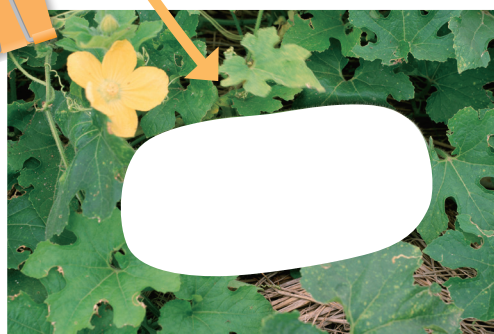


シブイのソーキじる

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^{やさい}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、^{やさい}野菜をいっぱい^た食べてるからさあ。

^{きゅうしよく}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^{やさい}野菜、木になる^き野菜、いろやかたち、
おうちもさまざまだよ～。

^{やさい}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



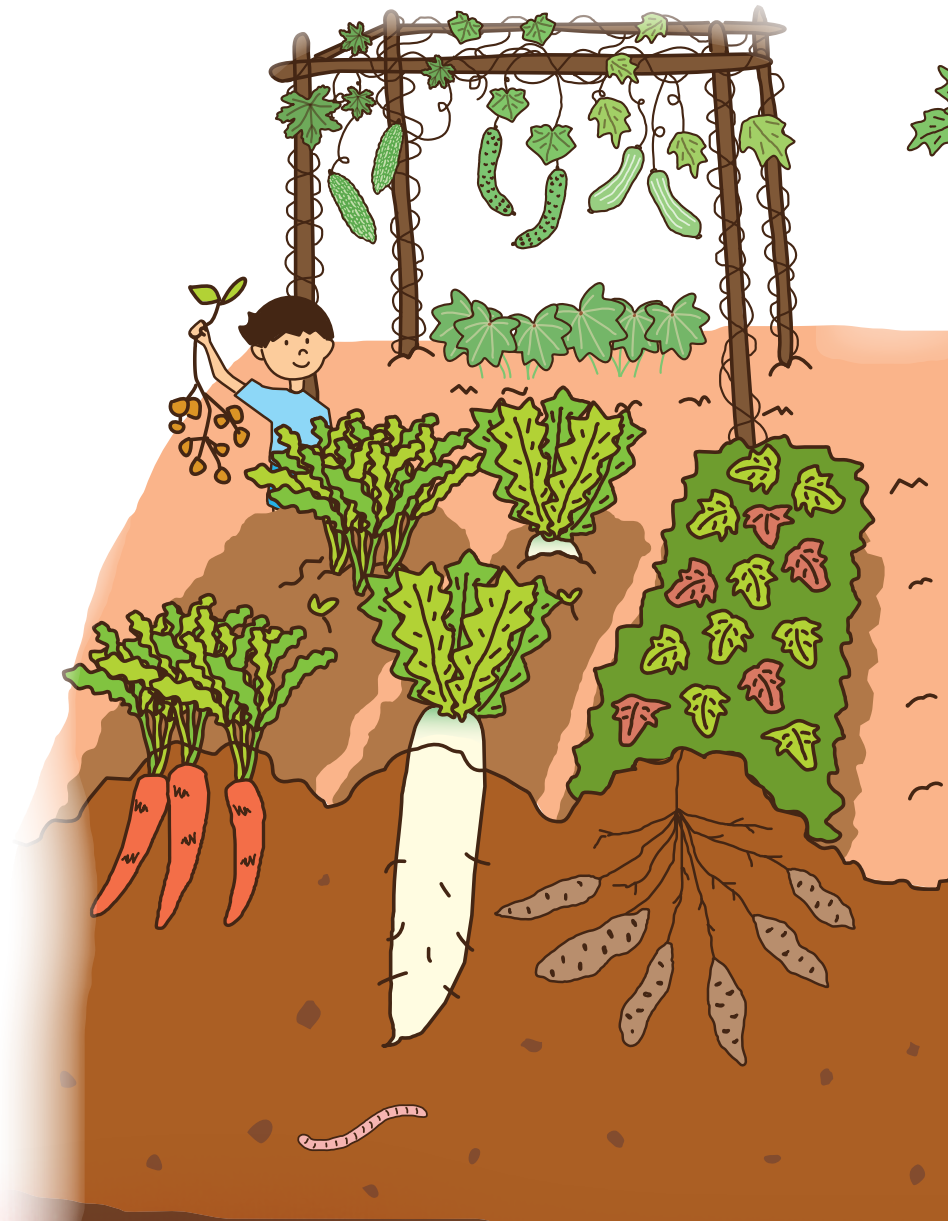
ゴーヤーチャンプルー



にんじんシリシリ



ウムニー



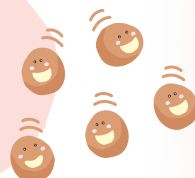
はどこにあるのかな？

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



うちな〜^{りょうり}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！

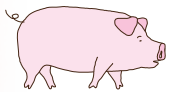
クーバイリチー



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。

なかみ^{じる}汁



イナムドゥチ

みそあじだよ



シカムドゥチ

しょうゆあじだよ



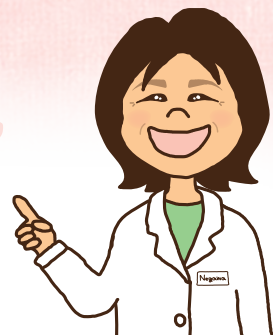
ムドゥチはもどきのいみだよ。
むかしはイノシシやシカのにくがつ
かわれていたけど、いまはぶたにく
をつかうようになっているんだよ。



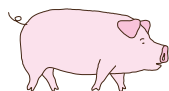
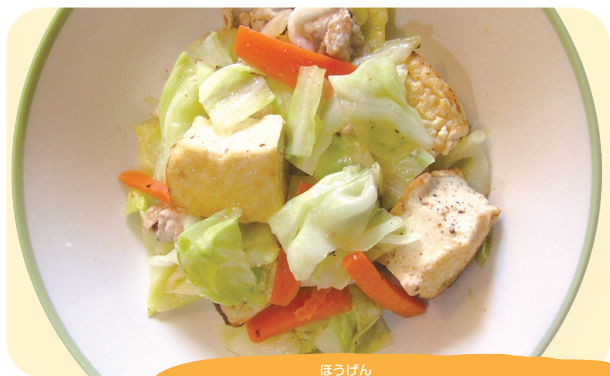
シブイも
入っているね



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～

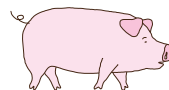


タマナーチャンプルー



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

ウサチ (すのもの)

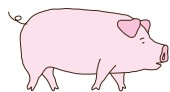


「ウサチ」は「ウサチー」
とも言います。

スーネー (白あえ)



ミヌダル



ミヌダルとは、ぶたにくに^{くろ}黒ごまをまぶして^{りょうり}むした料理だよ。
ミヌダルは、『トゥンダーブン』という琉球王朝^{りゅうきゅうおうちゆう}の宮廷料理^{きやうていりょうり}で、
おい^たわいなどに^{くろ}出^いされていたんだよ。黒ごまのたれが、^いみ^いの
(羹)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^{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



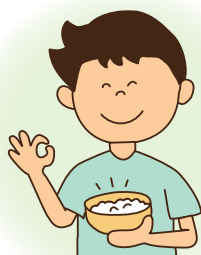
ふさわしくない
かいわはしない



すききらいしない



た
食べているとちゅうで
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^た食べかたはやめよう！



はやぐい

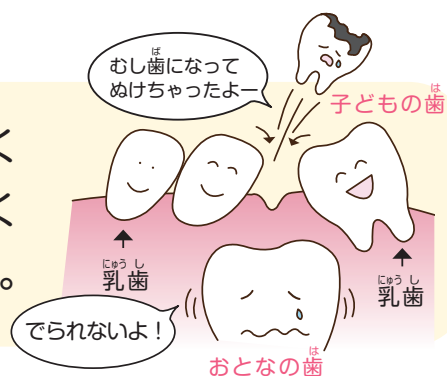


のみものでながし
こみながら^た食べる



は
しっかり歯をみがこうね

こ
子どもの歯がむし歯^はになったり、はやく
ぬけてしまうと、おとなの歯^はがでられなく
なってしまうのでしっかり歯^はをみがこうね。





は 歯のおう様 なんでも1番 さい 6歳きゅう歯 し

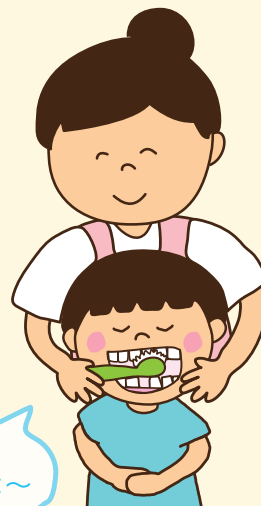
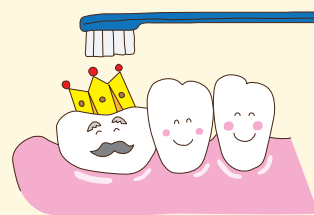
くちのおくには、は 歯のおう様 さい 6歳きゅう歯 し
(だいいち大きゅう歯 し) がはえてきます。

あたかも、ねっこもいちばんおおきくて
ちからもちのおとなの歯 し です。

はえたばかりの歯 し には、歯 し をしょうぶにする
「カルシウム」がじゅうぶんにくっついていま
せん。

むし歯 し になりやすい歯 し 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 そいりの歯 し みがきざいを
つかうといいよ。

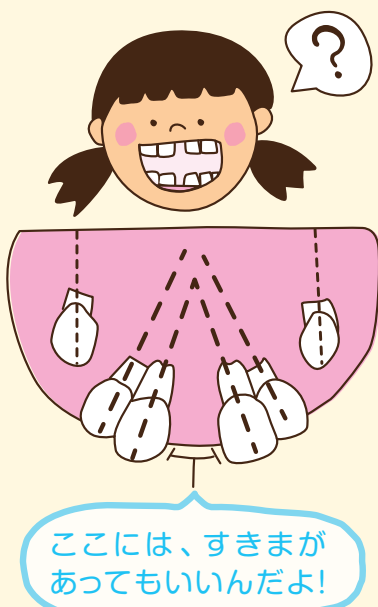


しょうずに
みがけているかな～



みにくいアヒルの子 じだい

7さいごろ



おとなの歯 し が生えてくるため歯 し と歯 し 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 し でかみきって た 食べると、おとな
の歯 し がはえてくるスペースをつくりな
がら、おく歯 し でかむ かずもふえ、きれ
いな歯 し 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
とじることが出来ます。はなのとおり
もよくなります。



きょう しょく
給食の紹介
しょうかい

郷土料理



きょう しょく
今日の給食

きゅうりゅう
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、食べ物で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！