

小学  
1~6  
年生

食生活学習教材



うちなあ〜のくすいむん

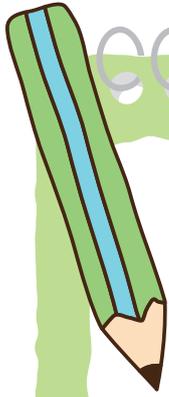
# くわっち〜さびら

ワーク編

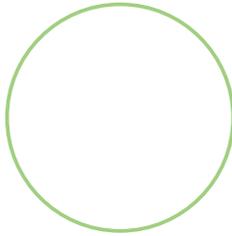


1年	組	番	4年	組	番
2年	組	番	5年	組	番
3年	組	番	6年	組	番

なまえ



わたしは  
朝ごはんを食べると…



3つのスイッチが入って

Four horizontal pink lines for writing.

なわとび  
100回も  
とべちゃうよ♪

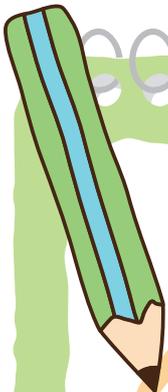


わたしは  
朝ごはんを食べないと…

Four horizontal pink lines for writing.

2時間目から  
おなかが  
ぐ〜ぐ〜  
なっちゃうよ





わたしの <sup>す</sup>いちばん好きな朝ごはんは

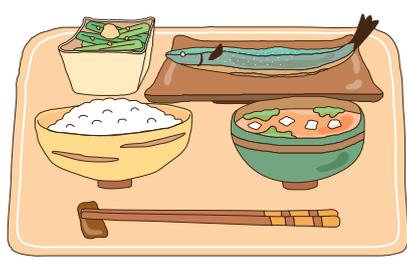
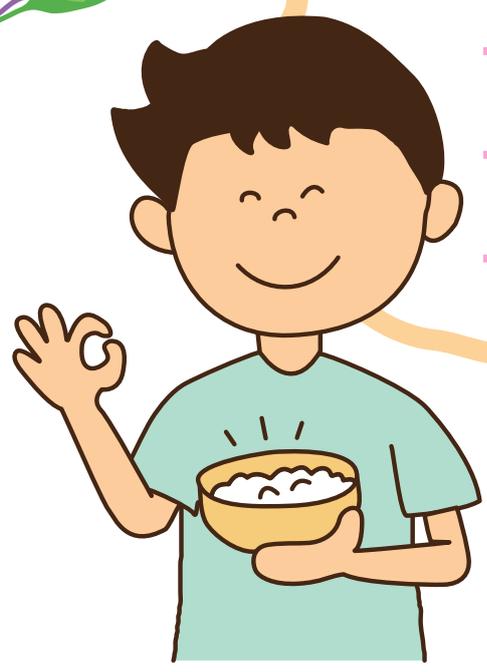
Two horizontal pink lines for writing the favorite breakfast.

だよ！



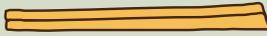
好きな理由はね…<sup>りゆう</sup>

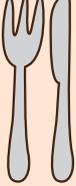
Four horizontal pink lines for writing the reasons for liking the breakfast.

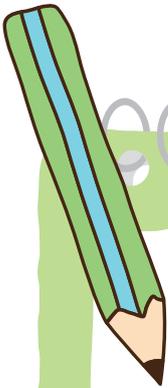


●●● 3つのグループ (赤・黄・緑) をそろえた朝ごはんの例 れい

の中に (赤・黄・緑) を書きましょう！

<input type="text"/>	おひたし	焼き魚	<input type="text"/>
			
<input type="text"/>	ごはん	みそしる	<input type="text"/>
			
			

<input type="text"/>	サラダ	牛乳	<input type="text"/>
			
<input type="text"/>	食パン	ハムエッグ	<input type="text"/>
			
			



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、<sup>だいどころ</sup>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。

						
菓子パン	食パン	おにぎり				
						
スープ類 (わかめ・たまご・コーンなど)	牛乳・チーズ	納豆	ヨーグルト	くだもの (バナナ・みかんなど)	やさしい野菜 (ミニトマトなど)	野菜ジュース

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！

---



---



# 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好き嫌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：



# 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、点線枠内にはあなたならどんな料理をつくりたいかを書いてみよう！

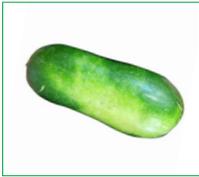
例



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 ( ) 方言名 ( ) 旬 ( )



料理名 ( シブイのにつけ ) わたしがつくるなら… (料理名)



名前 ( ) 方言名 ( ) 旬 ( )



料理名 ( ナーベラーンブシー ) わたしがつくるなら… (料理名)

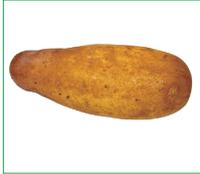


名前 ( ) 方言名 ( ) 旬 ( )



料理名 ( ハンダマのあえもの ) わたしがつくるなら… (料理名)





名前 ( ) ( ) ( )  
 方言名 ( ) ( ) ( )  
 旬 ( ) ( ) ( )



料理名 (モーウイのあえもの)  
 わたしがつくるなら… (料理名)



名前 ( ) ( ) ( )  
 方言名 ( ) ( ) ( )  
 旬 ( ) ( ) ( )



料理名 (おくらの天ぷら)  
 わたしがつくるなら… (料理名)



名前 ( ) ( ) ( )  
 方言名 ( ) ( ) ( )  
 旬 ( ) ( ) ( )



料理名 (パパヤーイリチー)  
 わたしがつくるなら… (料理名)



ぼくは、冬瓜 (とうがん) (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♪



## 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<sup>しょくたく</sup>に調味料を 。
- ・ しょうゆやソースはかけずに 。
- ・ 加工食品を (ポーク・インスタントラーメン)

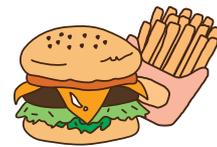


ストックする・摂り過ぎない・摂った方が良い・  
つける・置いておく・置かない

### 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？

- ・ は、油を多く含む<sup>ふく</sup>ので気をつける。
- ・ や での  
メニューを選ぶ時は、気をつける。
- ・ や は、脂肪<sup>きゆうしゆう</sup>の吸収<sup>おさ</sup>を抑える。

蒸<sup>む</sup>しもの・揚げ<sup>あ</sup>げもの・焼き<sup>に</sup>もの・煮<sup>に</sup>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、 より や にする。
- ・ おやつ<sup>おやつ</sup>の や を減<sup>へ</sup>らす。
- ・ チョコレートやアイスより や や を選ぶ。

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



# 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



---

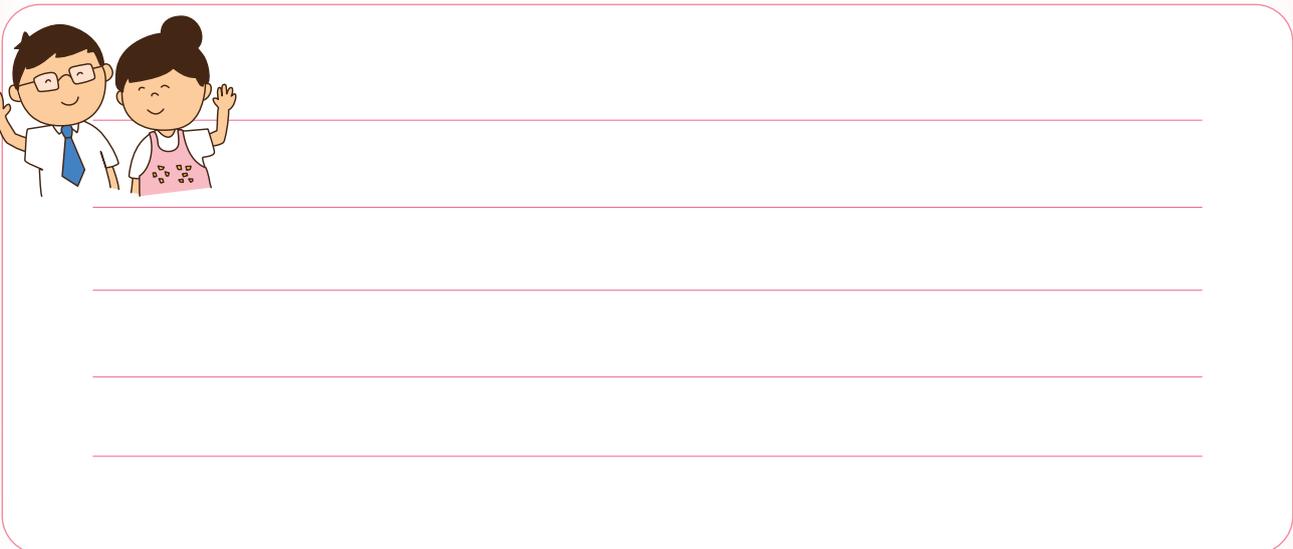
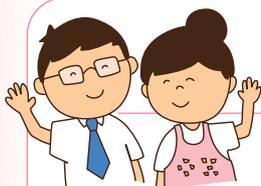
---

---

---

---

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



---

---

---

---

---

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



---

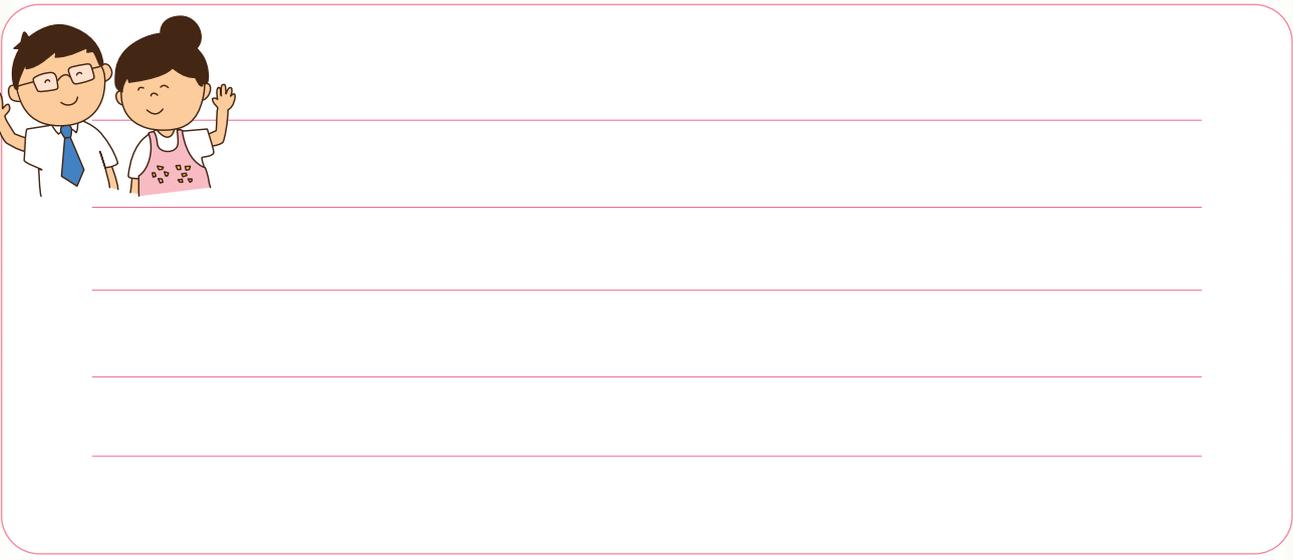
---

---

---

---

<sup>かぞく</sup>家族にぜひ伝えたいこと



---

---

---

---

---

<sup>けんこう</sup>健康で長生きするために、今わたしたちができること



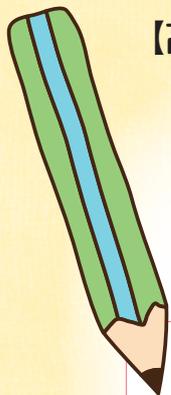
---

---

---

---

---



# わかったこと、伝えたいこと、今できること

私をはじめて知ったこと

---

---

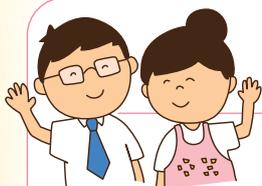
---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---



# おばあさんのゆんたく〜クイズ



おばあがクイズをだすよ〜

準備じゆんびはいいね〜？ だ〜わかるかね〜？

1. 次のうち緑黄色野菜りよくおうしょくやさい（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. 次のうち沖縄おきなわの郷土料理きょうどりょうりではないのはどれかな？

ア. イナムドゥチ    イ. クーブイリチー    ウ. ミヌダル    エ. 冷汁ひやしる

こたえ【            】

3. 小学生の一日に必要な野菜ひつようの量りょう（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もの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、油あぶら、うどん、いも、スパゲティ  
 ウ. 肉、魚、豆まめ、たまご、小魚、チーズ

こたえ【            】



# おばあのゆんたく〜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<sup>そ</sup>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、砂糖<sup>さとう</sup>

答え【            】

4. コレステロールは人の体を<sup>ささ</sup>支え、体の成長にも欠かせない大切なものです。でも摂り過ぎると、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【            】



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



# おばあのゆんたく〜クイズ

1.

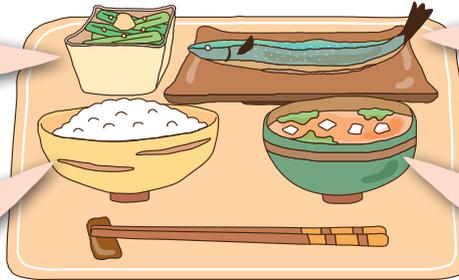
## こたえ：ア

### 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。

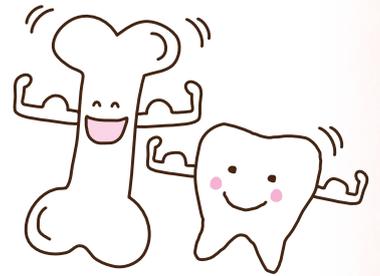
### 汁物

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



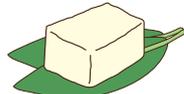
牛乳



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



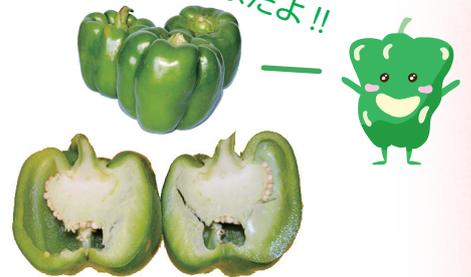
ひじき

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、細胞の働きを活発にしてくれるからです。

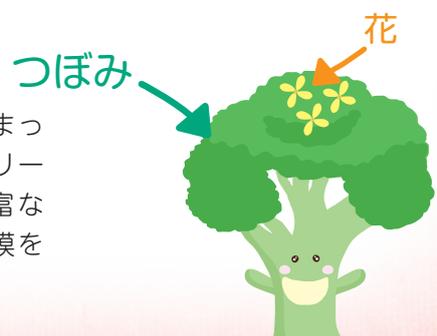
ぼくはナスのなかまだよ!!



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。





おうちの人といっしょによんでね！

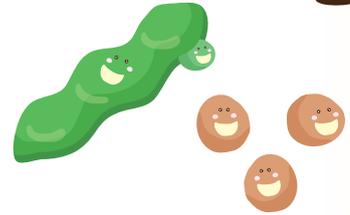


# おばあゆんたく〜クイズ



## 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。

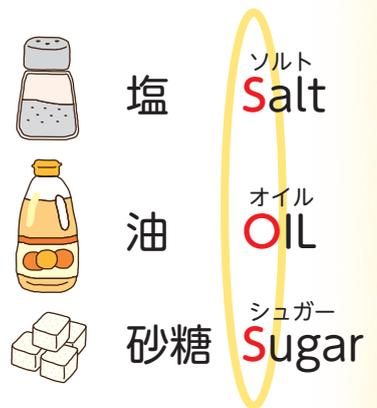
「地産地消」は、ほかの地域や海外から運ぶよりも食品が早く食卓に届くのでビタミンなどの栄養素の損失が少なくてすみます。地域で採れるものは、作る人やその過程が見れるので安心です。地元で作られた、美味しくて体にいいものをたくさん食べましょう。



## 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。

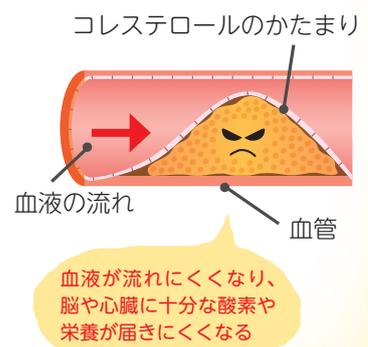
また、塩（食塩）の摂り過ぎは高血圧になってしまいます。



## 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すと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。



PICK UP!  
INFORMATION



## 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/kenkotoyoju/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

おいしそうな  
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

むかしから

“食<sup>た</sup>べものはくすいむん”というさくらね

うちなすのくすいむん

うさがみそくれ

やうにんじゅするてい

いちまでいん

ちやうがんじゅ

しみそりよ

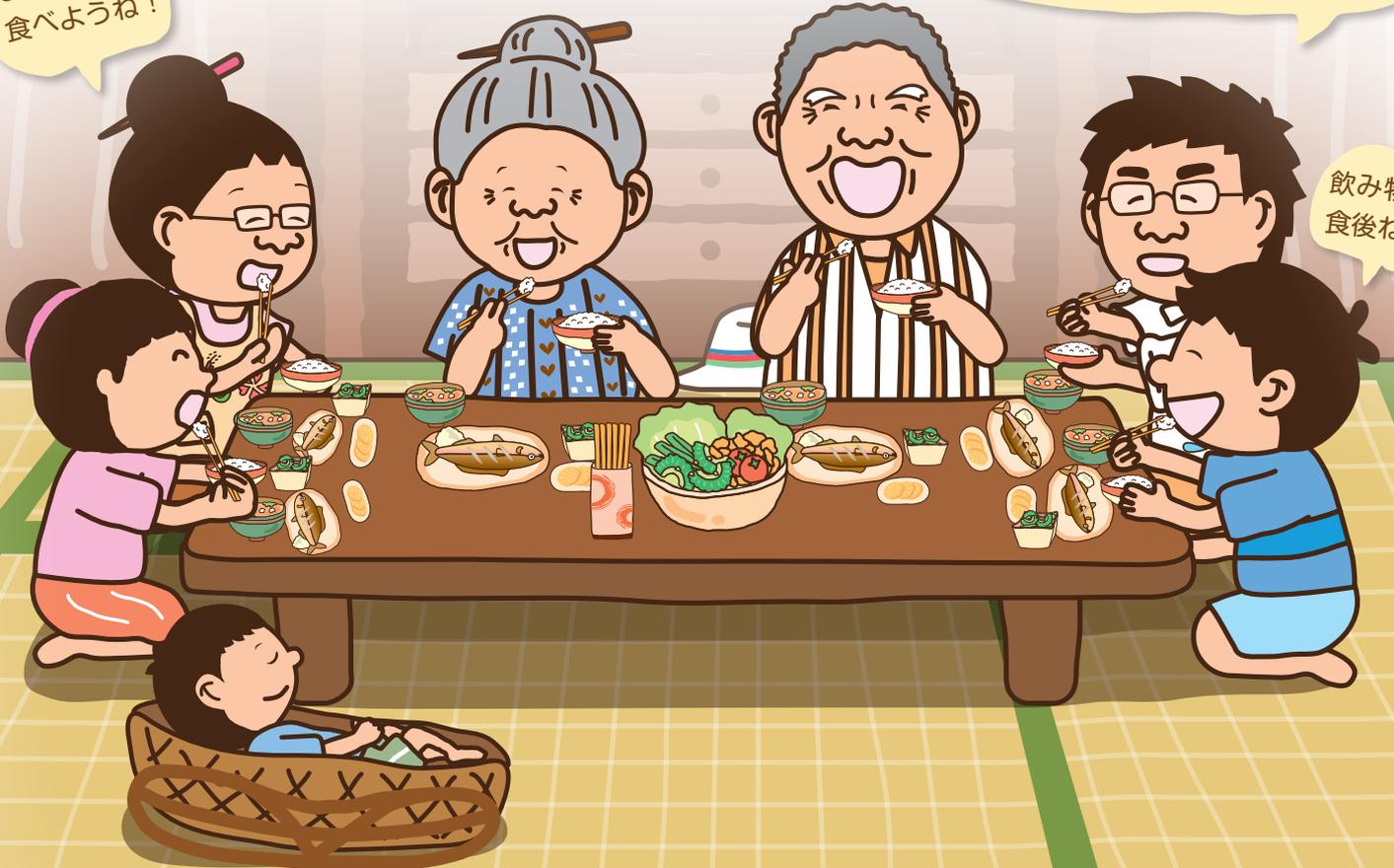


おばあが子どもの頃も  
食卓にお茶や飲み物を置く人はいなかったよ。  
なんでわかるね～？

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～！



## 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 那覇市立銘対小学校 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



健康おきなわ21

#### ロゴマーク：けんぞう君

沖縄県民の健康を増進するため一緒に頑張るキャラクター「けんぞう君」です。

県民のみなさんと一緒に、健康づくりの実践に励みます。

※平成17年度「健康おきなわ2010」ロゴマーク公募により決定しました！大きな太陽と元気な沖縄をイメージし、二の腕で力強さをアピールします。