



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

ディノの花言葉「夢」

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
低学年（1・2年生）	
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
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 ……	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
高学年（5・6年生）	
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
食事だけで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
～ おうちの方へ～	
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





も く じ

- 健康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
- 給食につかわれている食べ物 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
- 野菜を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るかな? 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
- おいしいおばあさんのおススメの野菜料理 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

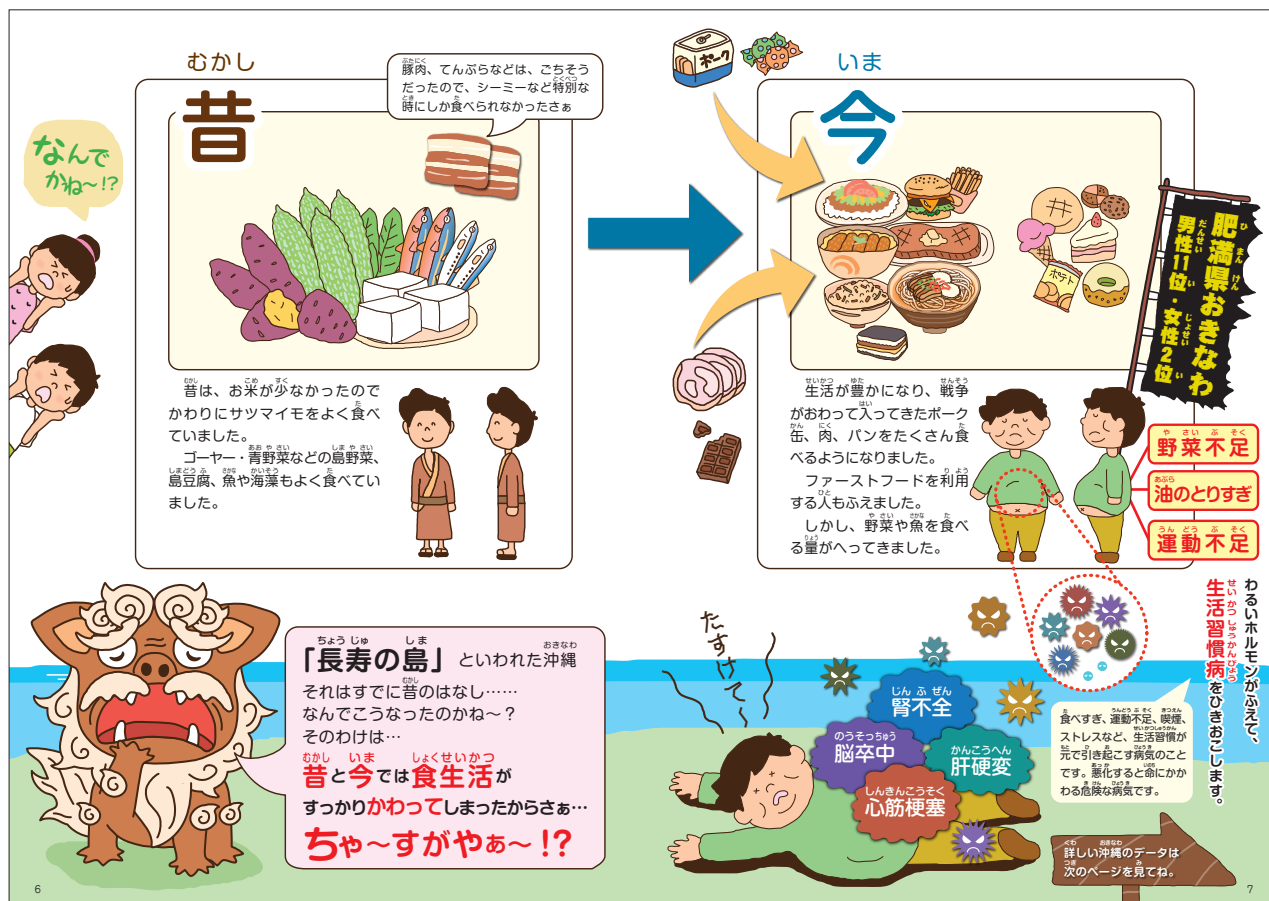
沖縄県は加工肉の購入金額が全国一高く、人口あたりのハンバーガーショップの数も全国一多いです。p.40、p.44参照

■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。

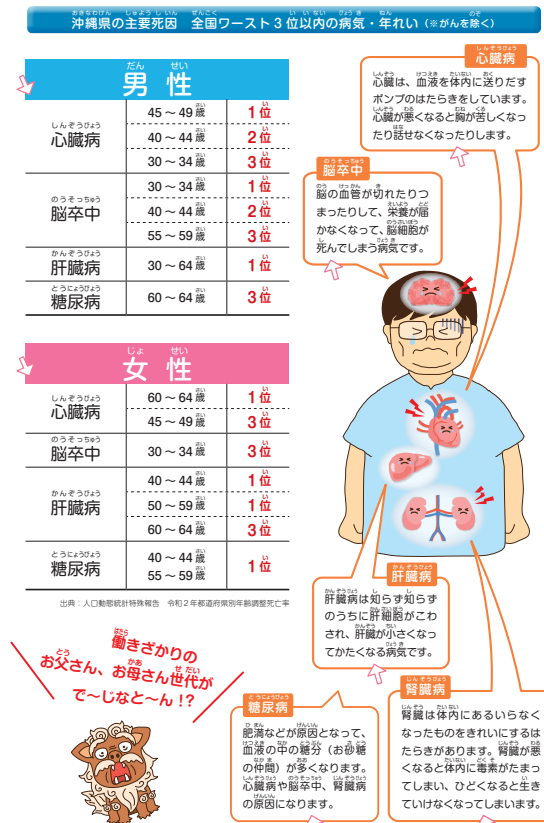
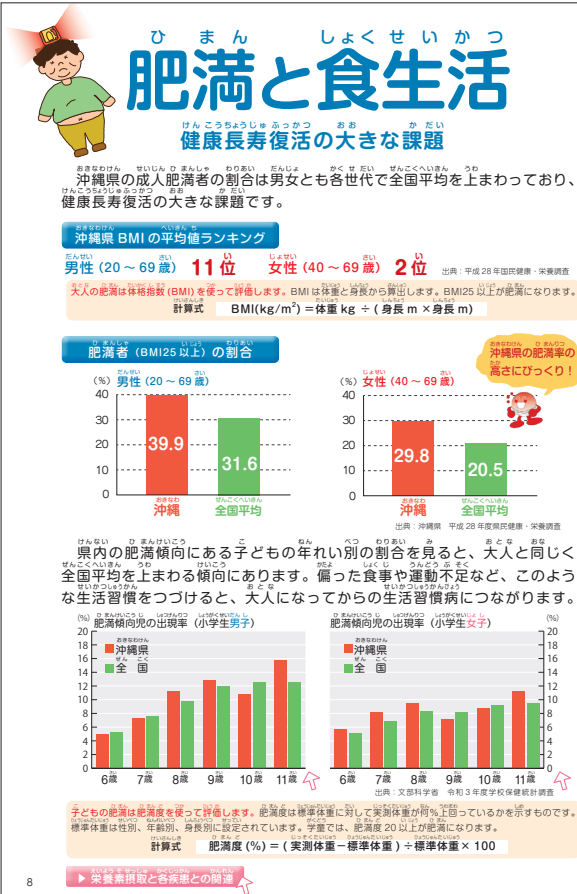
今一度、昔の沖縄の人が食べていた食事を見直すことは、現在の沖縄、未来の沖縄が健康を取り戻し、長寿の島沖縄を復活させる重要な視点です。

■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。



■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以上の人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】 $BMI(kg/m^2) = \text{体重}kg \div (\text{身長}m \times \text{身長}m)$

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】 $\text{肥満度}(\%) = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100$



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。



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



11

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、その名前や育っている場所を学び、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^た食べていますか？

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。



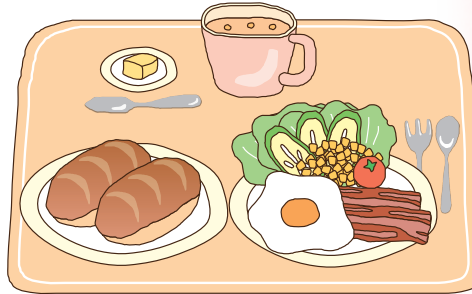
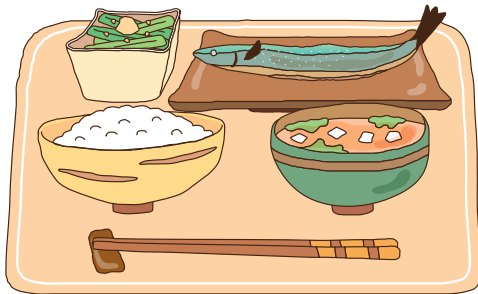
12



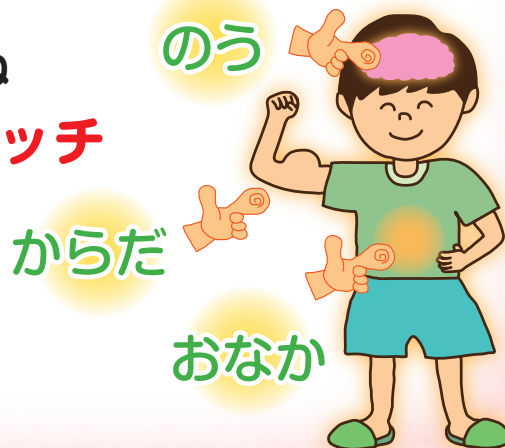
「朝ごはんを毎日食べていますか」と問いかけながら、子ども達の現状を把握し、食事の中で「なぜ、**朝ごはんが重要視**されているのか」を伝え、朝ごはんの大切さについて学びます。



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！



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とても大切です。

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



14

POINT

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

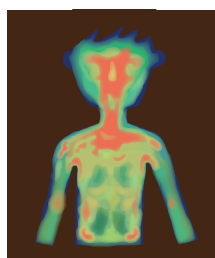
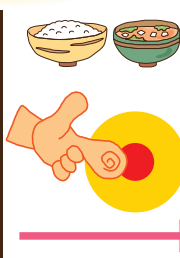


おなかがいたくなる

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？

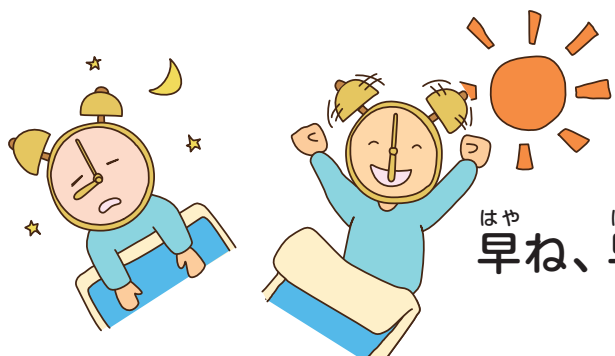


朝ごはんを食べると頭がすっきりして、やる気や集中力がアップします。イライラしたり、眠くなったりせず授業に集中できることを伝えます。

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、^た食べない
ようにしよう！



はや はや
早ね、早おきをしよう！

あさ ^た朝ごはんを食べるまえに
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う。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。

17



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。



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？

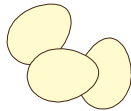
ゴーヤーチャンプルー



きゅうにゅう
牛乳

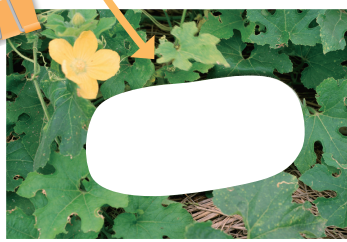
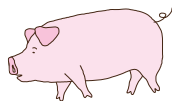


おきなわの
なつといえば…



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 さい
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。



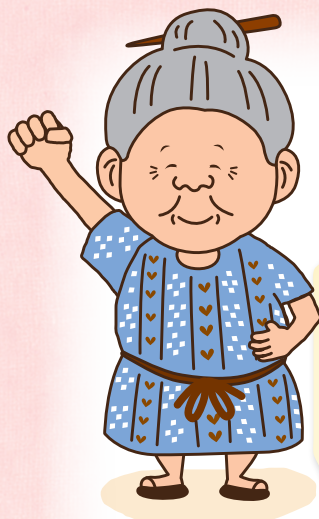
給食にどのような県産の食材が使われているかを確認することで、郷土への興味・関心を高めることができます。

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やさいは、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



20



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？

きゅうしょく

給食のこんだてにはいくつあるかな？



木や枝で育つ野菜

- ・パパイヤ（パパヤー）
- ・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

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



21



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・パパイヤイリチー・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。

ソーミンタシャー

そうめんのことを方言でソーミンといいます。タシャーとは、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ブルーではなくソーミンタシャーが正しい呼び方です。ごはんを炒めたものを「タシャーウブン」や「タシャーメー」と言います。※チャンブルーとは、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



ソーミンタシャー



イナムドゥチ

みそあじだよ



ソーミンチャンブルーではなく、ソーミンタシャーが正しいよびかただよ。

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、いまはふ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いろ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。

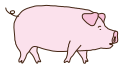
おきなわで、むかしから^た食べられている
でんとうてきな料理だよ～



タマナーチャンプルー



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



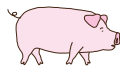
スーナー（白あえ）



ウサチ（すのもの）



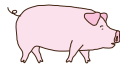
「ウサチ」は「ウサチー」とも言います。



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、『トゥンダーブン』という琉球王朝の宮廷料理で、
おいお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？そのりゆうは？

▶ てんとうてきな料理について

23

タマナーチャンプルー

タマナーは、方言でキャベツのことです。

チャンプ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プルーとは言いません。

例えば、ゴーヤーチャンプルー、マーミナー（もやし）チャンプルー、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。

POINT



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。生えそっ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。

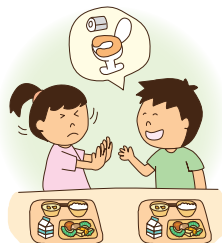
「歯みがき」と「仕上げみがき」

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したが、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
かいわはしない



すききらいしない



食べているとちゅうで
あるかない



ただしくもって
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

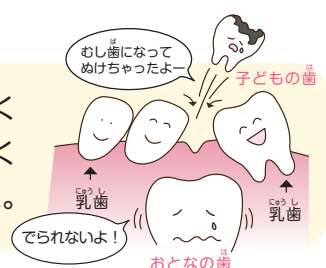


のみものでながし
こみながら食べる



は しっかり歯をみがこうね

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
なってしまう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した食べ方の支援】

- ・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 なんでも1番 6歳きゅう歯

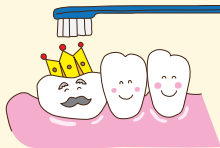
くち口のおくには、は歯のおう様 6歳きゅう歯 (だいいち大きゅう歯) がはえてきます。

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。

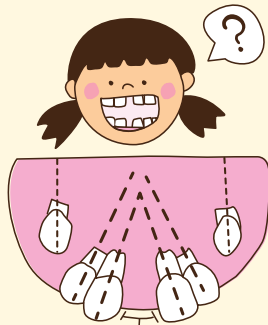


じょうずに
みがけているかな～



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、おとなの歯が生えてくるスペースをつくりながら、おく歯でかむかすもふえ、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とじることができます。はなのとおりもよくなります。



25

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

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。

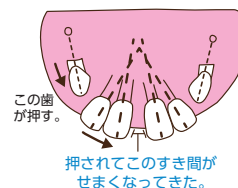
乳前歯と永久前歯の交換期で、前歯で噛み切った奥歯で噛みまくる機能が十分に行えないことが多く、口が開いたままや、舌が前に出てきて口が閉じにくいなどの状態が続きます。そのままだと歯並びも悪く、うまく噛むことができず、口呼吸が始まります。

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。

口呼吸は雑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。

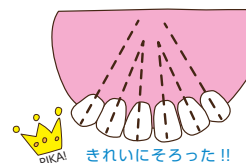
本来は、吸う息も吐く息も、共に鼻から行われるべきものですが、それをどちらか一方でも口で行う状態のことを口呼吸と言います。

9歳頃



押されてこのすき間が
せまくなってきた。

14歳頃



きれいにそろった!!



★ ワークがあるよ

きゅう しよく
給食
しょうかい

きょう ど りょう り

郷土料理

給食
郷土料理
那覇市立
南平小学校



今日の給食

牛乳
わかめごはん
チムシンジ
ヌンクーグァー
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、ヌンクーグァー、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!

26

▶ おぼあのゆんたくクイズ

POINT



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。