

食育

ワーク編



バランスよく食べる

バランスのよい朝ごはんをしっかり食べることで、脳・体・おなかの3つのスイッチが入り、気持ち良く登校し、1日を元気に過ごすためのエネルギー源が補給されていることを確認します。

朝ごはんを食べないと

脳が活発に働くのは午前中です。朝ごはんをきちんと食べて、お昼までに必要なブドウ糖をしっかり摂っておかないと、授業中におしゃべりをしたり注意散漫になってしまいいます。また、空腹でおなかがグーッと鳴ってしまうのを気にして授業にも集中できません。そのほかにも、イライラが続いてしまう、おなかが痛くなったりするなど、子ども達の状況を確認します。

朝ごはんを食べて3つのスイッチを入れよう！(p.28)



わたしは 朝ごはんを食べると…

3

つのスイッチが入って

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…

2時間目から
おなかが
ぐ～ぐ～
なっちゃうよ



朝ごはんを食べてこない児童には、家庭の事情も考慮し、何も食べずに登校するのではなく、何かを「口にして」登校することを伝えます。朝ごはんは、「イライラ」などの情緒的感覚や「やる気」などの学力と密接な関係があります。主食（脳のスイッチ）や主菜（体のスイッチ）、副菜（おなかのスイッチ）が揃ったバランスのよい朝ごはんを吃ることが大切であることを伝えます。

本時の内容を家庭へ持ち帰り、実践への意欲づけをすることが重要です。

朝ごはんを食べて3つのスイッチをいれよう！(p.28)



わたしの一番好きな朝ごはんは
和食、洋食のどちらを選んでも主食（脳のスイッチ）、主菜（体のスイッチ）、副菜（おなかのスイッチ）が揃った朝ごはんであるかを確認します。

好きな理由は

好きな朝ごはんがあることは良いことであると認める同時に、主食（脳のスイッチ）、主菜（体のスイッチ）、副菜（おなかのスイッチ）が揃った朝ごはんであるかを確認し、改めてバランスよく食べるとの大切さを伝えます。



脳が活発に働くのは午前中です。その脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖を朝ごはんでしっかり補うことは、やる気や集中力を高め、学習能力を向上させることにつながります。さらに、朝ごはんの内容によって差があることも明らかになりました。

一番のおすすめは“米食”です。ごはんはゆっくりと消化吸収され、血糖値の上昇もゆるやかなため、脳にとても良い影響をもたらします。また、ごはんと共にいろいろなおかずをバランスよく食べた方が、より脳が働くことも証明されています。

このように、朝ごはんは脳と密接な関わりを持つ大事な要素です。特に受験生がいる家庭では、普段よりおかずを1品増やすなど“質”にこだわることが脳に効果を発揮し、合格への近道となるのではないでしょうか。もちろん、毎日続けることが最も重要なポイントです。

和食の朝ごはんの献立

お米は炭水化物が豊富なので、脳や体のエネルギー源となり、1日を元気にスタートすることができます。

味噌汁はごはんとの相性も良く、中に入っている具を工夫することで無機質（海藻）やビタミン（野菜）を豊富に摂ることができます。

また、焼き魚からはたんぱく質、ほうれん草のおひたしからはビタミンや無機質（カルシウム）、食物繊維などを摂れば、栄養のバランスもよくなります。

お米は味が付いていないので、おかずや味噌汁との相性が良いのです。

味噌汁は、入る具によって、赤・黄・緑に分けてください。

洋食の朝ごはんの献立

主食がパンの時はたんぱく質の多い目玉焼きを主菜にして、ビタミンや食物繊維をしっかり摂るために、副菜でサラダなどをつけましょう。汁物・飲み物ではカルシウムたっぷりの牛乳がパンに合うのです。

※子ども達の中には、朝ごはんは菓子パンだけという場合がみられます。糖分が入っているのでエネルギーは大変高いのですが、すぐに消化され給食までにはおなかが減ってしまいます。また栄養に偏りが出てしまうので、他の食べ物も加えたほうが良いことも、しっかり伝えましょう。

朝ごはんはどのようにとればよいのでしょうか？ (p.30)

3つのグループ（赤・黄・緑）をそろえた朝ごはんの例

□の中に（赤・黄・緑）を書きましょう！



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、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しましょう。



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！



主食だけでは脳は働かない！

バランスよく食べることの効果として、相乗効果が挙げられます。主食となる炭水化物（ブドウ糖）以外の栄養素も摂る方が脳の働きが良くなります。バランスのよい食事や食品を摂ると脳がきちんと働き、学習能力にも良い結果が得られています。朝ごはんの内容と強い関連性がみられます。また、朝ごはんに「おにぎりのみ」を食べた人と「何も食べなかつた人」とでは、作業効率に特に大きな差はないことも分かりました。

私たちの体がブドウ糖をきちんと代謝するためには、ビタミンB1や必須アミノ酸のリジンなどが必要となります。このリジンは体内で合成することができず、食事で摂る必要があります。リジンを多く含む食品に「味噌」があります。ごはん（リジン少量）と味噌汁の組み合わせは、栄養的にも理にかなった食べ方と言えます。

※朝ごはんの内容を充実させることができることが大きな意味を持つことが分かっています。

(東北大学川島隆太教授、大塚製薬共同研究結果より引用)

野菜食べるのはどの部分？(p.31)

野菜を食べよう大きせん

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好ききらいしないで野菜を食べるため、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
- ・小さくして食べる
- ・かんしゃして食べる

- ・はじめのほうに食べる
- ・ごはんといっしょに食べる
- ・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○、できなかつた×)

日	日	日	日	日

野菜を食べるためにはがんばったこと

お家のかたから



担任から：

73

苦手な野菜の名前と理由について

苦手だけど頑張って食べている子、全く食べない子がいると思います。本人が苦手だと思っている野菜の名前を記入させましょう。

理由には、匂いや見た目、味など、子ども達の正直な意見を記入させます。

野菜の部分について

実を食べる

野菜

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

野菜

根、地下の茎を食べる

野菜

「がんばること」の例をいくつか挙げていますが、他の意見でも良いです。子ども達がイメージできるように説明しましょう。今後の食事の改善につながる内容を記入させます。

「がんばり表」について

野菜を食べるためにはがんばることを子ども本人に決めさせます。

何日間か「がんばり表」に記入することで、励みになるでしょう。

頑張ったことを認めてあげ、好き嫌いなく野菜を食べる意欲を促します。

「野菜を食べよう大きせん」ワークシートについて

野菜の特徴や効果を学び、野菜を食べるための工夫を子ども達自身が考えて決めることにより、好き嫌いの改善につなげましょう。

また、数日間がんばり表に記入することで、習慣化を図ります。頑張ったことを認めてあげ、保護者に見てもらい、励みにしていきましょう。



冬瓜（シブイ）、夏（5～9月）

水分が多く、ビタミンCを多く含みます。淡白な味で、和食にも洋食にもあう野菜です。煮つけ、冬瓜汁、冬瓜のサラダや黒みつかけなどの調理方法があります。

へちま（ナーベーラー）

夏（6～9月）

ゴーヤーと並ぶ夏野菜です。水分が多く、なめらかな食感が特徴で、ビタミンC・ビタミンB1、ミネラルなどが豊富です。水分が多いので、火を通すとしみ出てくる汁ごと食べることが多く、ナーベーラーンブシー（へちまのみそ煮）、マーボーへちま、みそ汁などの調理方法があります。

水前寺菜（ハンダマ）、春～初夏

ビタミンB2、ビタミンA、鉄分を含むほか、葉の赤紫色にはポリフェノールが含まれており、抗酸化作用があるとされています。

酢みそ和え、サラダ、天ぷらなどの調理方法があります。

野菜といもの栄養（p.43）

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？

例



名前

(にがうり)(ゴーヤー)(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

(冬瓜)(シブイ)(夏(5～9月))



料理名

(シブイのにつけ) わたしがつくるなら…(料理名)
冬瓜汁、サラダなど



名前

(へちま)(ナーベーラー)(夏(6～9月))



料理名

(ナーベーラーンブシー) わたしがつくるなら…(料理名)
マーボーへちまなど



名前

(水前寺菜)(ハンダマ)(春～初夏)



料理名

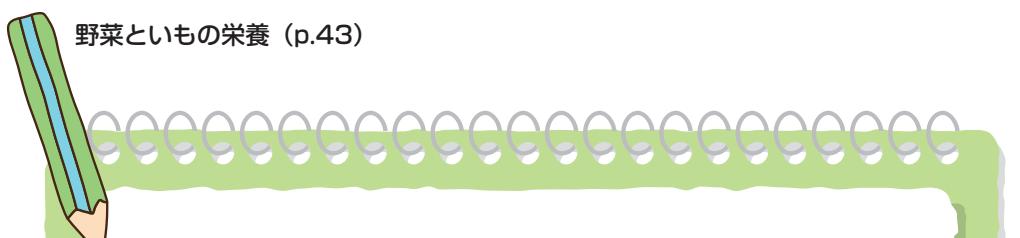
(ハンダマのあえもの) わたしがつくるなら…(料理名)
酢みそあえ、天ぷらなど



沖縄の農産物について、学習した内容を深めるために、お家人と一緒に調べるワークシートとして活用します。

お家人と一緒に調べるワークシートとして活用します。
お家人と一緒に調べるワークシートとして活用します。

野菜といもの栄養 (p.43)



しろうり (モーウィ)
夏 (7~10月)

台風の多い沖縄では、強風に負けない夏の野菜の一つです。水分を多く含み、他にはビタミンCやカリウムなども含みます。和え物や煮つけ、チャンプルー（炒め物）などの調理方法があります。

	名前 (しろうり)(モーウィ)	方言名 (夏(7~10月))	旬
	料理名 (モーウィのあえもの)	わたしがつくるなら… (料理名) 煮つけ、チャンプルーなど	

	名前 (オクラ)	方言名 (ネリ)	旬 (夏(7~10月))
	料理名 (おくらの天ぷら)	わたしがつくるなら… (料理名) おくらの卵とじなど	

	名前 (パパイヤ)	方言名 (パパヤー)	旬 (夏(5~10月))
	料理名 (パパヤーイリチー)	わたしがつくるなら… (料理名) サラダ、かき揚げなど	



ぼくは、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！**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♪



沖縄の市場に並ぶ野菜は、ビタミンを豊富に含んだ緑黄色野菜が多いのが特徴です。それらはガンの発生を抑制し、体の調子を整え、生活習慣病予防にも効果があるとされている優れたものが多くあります。資料に記載された野菜以外にも、ニガナやウンチー、カンダバー、チデークニ（島にんじん）、フーチバーなど多くの島野菜があります。沖縄独特の野菜を子ども達にもっと知ってもらうために、お家の人と買い物に出かけたり、料理の手伝いをすることが大切です。

75

しろうり (モーウィ)
夏 (7~10月)

台風の多い沖縄では、強風に負けない夏の野菜の一つです。水分を多く含み、他にはビタミンCやカリウムなども含みます。和え物や煮つけ、チャンプルー（炒め物）などの調理方法があります。

オクラ (ネリ) 夏 (7~10月)

ビタミンA、ビタミンC、カリウム、鉄分、カルシウムが豊富です。独特的のぬめりには整腸作用があると言われています。オクラ納豆、オクラの牛肉炒め、オクラの卵とじなどの調理方法があります。

パパイヤ (パパヤー)
夏 (5~10月)

沖縄では古くから青い実のパパイヤを野菜として利用しています。ビタミンAやビタミンC、カリウムを多く含みます。パパヤーイリチー、スープ、サラダ、かき揚げなどの調理方法があります。

61

食塩を摂りすぎない工夫

- ・食卓に調味料を置かない。
- ・しょうゆやソースはかけずにつける。
- ・加工食品を摂りすぎない。
(ポークやインスタントラーメン)
- ・麺料理の汁は飲み干さないようにしましょう。
(インスタントラーメンや外食で食べる麺料理の汁を全て飲むと、1食で平均6g程度の塩分を摂ってしまいます。)
- ・調味料をかけすぎないようにします。
- ・レモン汁やしそ、ねぎなどの葉味を使うのも良いでしょう。
- ・だし汁のうま味を利用して薄味にしましょう。
- ・汁物は具を多くすることで汁の量を少なくすることができます。

脂肪分を摂りすぎない工夫

- ・揚げものは、油を多く含むので気をつける。
- ・外食やファーストフードでのメニューを選ぶ時は気をつける。
- ・野菜や海そうは、脂肪の吸収を抑える。
- ・揚げ物は油を多く使用するので、煮物や和え物、焼き物など油の使用量を減らすことができる料理を選ぶようにしましょう。
(家庭で作る料理の方が脂肪分を減らすことができます)。
- ・外食やファーストフードは脂肪分が多いので、食べるのを控えることが大切です。

糖分を摂りすぎない工夫

- ・飲み物は、ジュースよりお茶や牛乳にする。
- ・おやつの量や回数を減らす。
- ・チョコレートやアイスより果物やお芋や小魚を選ぶ。

スポーツドリンクについて

運動後には適しているが、糖分が多く含まれているため、普段のおやつには好ましくありません。

「食塩」「脂肪分」「糖分」をそれぞれ摂り過ぎていないかな？ (p.39)

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どうしたらよいかな？

- ・食卓に調味料を置かない。
- ・しょうゆやソースはかけずにつける。
- ・加工食品を摂りすぎない。(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どうしたらよいかな？

- ・揚げものは、油を多く含むので気をつける。
- ・外食やファーストフードでのメニューを選ぶ時は気をつける。
- ・野菜や海そうは、脂肪の吸収を抑える。

蒸しもの・揚げもの・焼きもの・煮もの・
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どうしたらよいかな？

- ・飲み物は、ジュースよりお茶や牛乳にする。
- ・おやつの量や回数を減らす。
- ・チョコレートやアイスより果物やお芋や小魚を選ぶ。

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



子ども達が考えた「工夫すること」の中から、自己の生活で実践すること（目標）を自己決定させて、日々の生活で実践させます。

【低学年まとめ】

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ったこと

おうちのひとにぜひつたえたいこと



^{ながい}
けんこうで長生きするために、いまわたしたちができること

77

今私たちができること

食育の副読本は、沖縄県の平均寿命の都道府県順位の下落という背景を踏まえ、沖縄県民の健康問題を改善させ、長寿復活を目指すことをねらいとして作成されています。

そのため、健康で長生きすることを目指して、今の私達ができることについて問いかけています。

この部分については、児童の実態に応じてご活用ください。



児童の嗜好から野菜や海藻、豆類などが多く使われる郷土料理の献立は、残量が多くなる傾向があります。

沖縄県は食生活などの変化に伴い、平均寿命の都道府県順位が急落しました。その要因の一つに肥満率が全国一であることなどが挙げられます。沖縄の現状を踏まえて、健康で長生きしている高齢者の食生活を見直し、今、私達ができることについて考えさせます。

学習をふりかえって

沖縄県が長寿1位を占めていた世代の食生活は、豚肉や油脂類も摂っていましたが、肉類以上に野菜などの植物性食品をしっかり摂っていました。

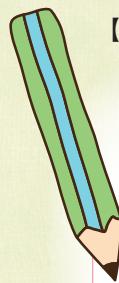
沖縄県の長寿を支えてきたのは、伝統的な食習慣と言えますが、それが徐々に崩れ、世代が下がるほど欧米風の脂っこい肉料理を好むようになりました。

健康長寿をのばし、児童が健やかで長生きするためには、しっかりと野菜を摂ることも大切です。

また、現代はIT機器の普及によりゲームやインターネットに夢中になり、夜遅くまで起きている児童も多くみられます。正しい生活リズムを取り戻し、早寝早起き、朝ごはんをしっかり食べて規則正しいリズムを整えることも大切です。

以上のことと踏まえて、児童の実態に応じて活用してください。

【中学年まとめ】



わかったこと、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

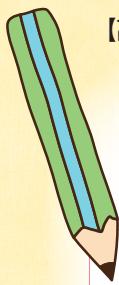
かぞく
家族にぜひ伝えたいこと

けんこう
健康で長生きするために、今わたしたちができること



- ・昔と現在の食生活がどのように変わり、沖縄の人たちの健康はどうになりましたか。
- ・朝ごはんの大切さや野菜の特徴、働きについて理解できましたか。
- ・健康で長生きするには、どのようなことに気をつけて実践すれば良いか、ポイントをおさえましょう。

【高学年まとめ】



わかったこと、伝えたいこと、今できること

私が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

学習をふりかえって

沖縄県が長寿1位を占めていた世代の食生活は、豚肉や油脂類も摂っていましたが、肉類以上に野菜などの植物性食品をしっかりと摂っていました。

沖縄県の長寿を支えてきたのは、伝統的な食習慣と言えますが、それが徐々に崩れ、世代が下がるほど欧米風の脂っこい肉料理を好むようになりました。

健康長寿をのばし、児童が健やかで長生きするためには、しっかりと野菜を摂ることも大切です。

また、現代はIT機器の普及によりゲームやインターネットに夢中になり、夜遅くまで起きている児童も多くみられます。正しい生活リズムを取り戻し、早寝早起き、朝ごはんをしっかりと食べて規則正しいリズムを整えることも大切です。

以上のことを踏まえて、児童の実態に応じて活用してください。

今私たちができること

自分の生活中で実践できることを書かせます。

例：好き嫌いしない、野菜を食べる、おやつを買うときに表示を見るなど



昔と現在の食生活がどのように変わり、沖縄の人々の健康はどうよくなつたかを考えさせます。

また、健康で長生きするには、どのようなことに気をつければ良いのか、自分が実践できることは何かを考えさせます。

子ども達が自分の生活を振り返って、すぐに取り組めそうなことを書くよう促し、家庭でも考える機会を持つように呼びかけます。

クイズの答え

各クイズの答えと補足について
は、83ページを参照してください。

低学年向け

おばあのゆんたく～クイズ

これからおばあがクイズをだすよ！
おうちの人といっしょにかんがえてね～



1. 食事をするときのたのしいばしょはどれかな？

- ア.
- イ.
- ウ.

こたえ【 】

2. せがのびて、ほねがじょうぶになるのみものな～んだ？

- ア. オレンジジュース イ. 牛乳 ウ. おちゃ

こたえ【 】

3. かおがみどりでツルツル、なかみはからっぽ、しろいタネが入ってるよ。でもね、ぼくのことがにがてなどもだちがおおいんだ。
さあ、ぼくはだれでしょう？

- ア. ゴーヤー イ. ピーマン ウ. とうがん

こたえ【 】

4. みんながよくしっている野菜、ブロッコリー。

わたしたちが食べているところはどこでしうか？



こたえ【 】

こたえは83ページ



おうちでの活用方法

これまで学んできた知識を活かしながら、家庭に持ち帰り、親子でチャレンジすることを促します。

子どもから親へ働きかけことで、子どもが学校で習得した食の知識を親子で共有し、楽しみながらより積極的に興味を持たせることが重要です。

中学年向け

おばあのゆんたく～クイズ

おばあがクイズをだすよ～
じゅんび
準備はいいね～？ だ～わかるかね～？



クイズの答え

各クイズの答えと補足については、84ページを参照してください。

1. 次のうち緑黄色野菜（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. 次のうち沖縄の郷土料理ではないのはどれかな？

ア. イナムドウチ イ. クーブイリチー ウ. ミヌダル エ. 冷汁

こたえ【 】

3. 小学生の一日に必要な野菜の量（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、うどん、いも、スパゲティ

ウ. 肉、魚、豆、たまご、小魚、チーズ

こたえ【 】

こたえは84ページ



81



おうちでの活用方法

これまで学んできた知識を活かしながら、家庭に持ち帰り、親子でチャレンジすることを促します。

子どもから親へ働きかけることで、子どもが学校で習得した食についての知識を親子で共有し、楽しみながらより積極的に興味を持たせることが重要です。

クイズの答え

各クイズの答えと補足について
は、85ページを参照してください。

高学年向け

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. 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. 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

答え【 】

4. コレステロールは人の体を支え、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つ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【 】



おうちでの活用方法

これまで学んできた知識を活かしながら、家庭に持ち帰り、親子でチャレンジすることを促します。

子どもから親へ働きかけことで、子どもが学校で習得した食の知識を親子で共有し、楽しみながらより積極的に興味を持たせることが重要です。

おうちの人といっしょによんでね！

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

ひんぱんに持て食べる飯碗は左側です。



低学年クイズの
こたえ

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ばしやすい右奥が定位置です。

汁物

汁は手前の右側です。

①の答え（補足）

食事のマナーは、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。また、食事のマナーの基本を覚えると、食事をスムーズに進めることができます。

主食のごはんを手前の左、汁物を右に置くのが正しい配膳の仕方です。これは一汁一菜や一汁三菜など、古くから食べ継がれてきた和食の配膳の基本です。ごはん茶わんを左側に置いた方がスムーズに食事を進めることができるからです。

②の答え（補足）

カルシウムは骨や歯の主成分として、骨格形成に欠かせない栄養素です。成長期の子ども達にとっては骨量を増加させる大切な時期なので、しっかり摂取して不足しないように気をつけなければいけません。

カルシウムを多く含む食品は、どれか1種類だけを摂るのではなく、バランスよくいろいろなものから摂取することが大切です。



カルシウムが多い食品



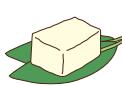
牛乳



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

③④の答え（補足）

健康な体をつくるためには、好き嫌いせずに食べることが大切ですが、野菜を苦手とする子どもが多いのが現状です。野菜の色や形、感触や匂い、切った断面などから野菜に興味関心を持たせましょう。

また、野菜は葉や実だけではなく、茎や花のつぼみ、根を食べるものもあります。いつも食べている野菜は、どの部分を食べているのか知らせましょう。



83



これまで学んできた「栄養の知識」や「食についての情報」を理解できたか、確認します。

①の答え（補足）

現代の食生活では野菜の摂取量が不足していると言われていますが、中でも色の濃い野菜（緑黄色野菜）は特に不足しがちです。

色の濃い野菜と薄い野菜の見分け方として、野菜の皮をむいた中身に色がついているもの（濃い野菜）、中身の色が薄いもの（薄い野菜）で分けることができます。

②の答え（補足）

近年の食環境の変化により、昔から受け継がれてきた郷土料理が敬遠されつつあります。

沖縄の先人達が伝えてきた郷土料理をぜひ伝えたいものです。

沖縄は中国の影響を大きく受けしており、豚肉中心の料理が発達しました。その他にも、豆腐や昆布もよく使います。

日本全国には、地域の気候風土によって、いろいろな郷土料理があります。全国の郷土料理や地域に伝わる郷土料理の由来や作り方を調べてみても楽しいでしょう。

③の答え（補足）

1日に必要な野菜の量は、手ばかりで覚えておくと便利です。

④の答え（補足）

食べ物は、働きによって3つの食品に分かれており、それぞれの食品をバランスよく摂ることが健康につながります。食品の働きがわかり、3つの仲間分けができるようになります。

また、健康な体をつくるために3つの仲間をバランスよく食べようとする意欲へつながることを期待します。

おうちの人といっしょによんでね！

おばあのゆんたく～クイズ

中学年クイズの
こたえ

1. こたえ：イ



ア. トマト



イ. なす



ウ. にんじん



エ. かぼちゃ

色のこい野菜とは
皮をむいた中身が、
赤・黄・緑などの色が
ついている野菜だよ

2. こたえ：エ

イナムドゥチ
沖縄の郷土料理クープイリチー
沖縄の郷土料理ミヌダル
沖縄の郷土料理冷汁
宮崎の郷土料理

沖縄の郷土料理については 22～23 ページの写真を見てね



3. こたえ：ウ



色のこい野菜 100 g



色のうすい野菜 100 g



色のうすい野菜 100 g

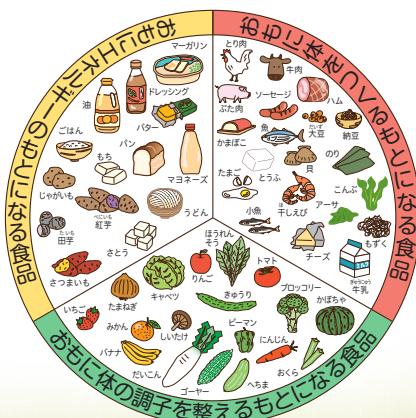
朝・昼・夜の3食で両手3杯分
300gが一日に必要な量です。

色のこい野菜 : 100 g
色のうすい野菜 : 200 g

4. こたえ：ウ



バランスよく
食べるんじゃよ♪



これまで学んできた「栄養の知識」や「食についての情報」を理解できているか、確認しながら進めましょう。

おうちの人といっしょによんでね！

おばあのゆんたく～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。

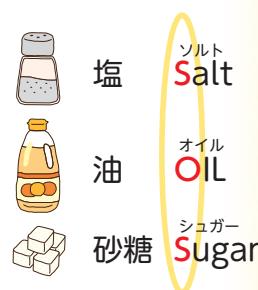
「地産地消」は、ほかの地域や海外から運ぶよりも食品が早く食卓に届くのでビタミンなどの栄養素の損失が少なくてすみます。地域で採れるものは、作る人やその過程が見れるので安心です。地元で作られた、美味しい体にいいものをたくさん食べましょう。



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）の頭文字のことです。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おいしいと感じます。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れば、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体に何か症状ができ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。



85

①の答え（補足）

大豆の成長過程を知り、大豆と枝豆では栄養素が大きく違うことを知らせます。

栄養面で見てみると、大豆は枝豆に比べて、たんぱく質や脂質、カロリーが多く、枝豆は大豆には含まれないビタミンAやビタミンCなど、野菜に近い栄養素を含むのが特徴です。

②の答え（補足）

地産地消は、「地場産品の消費拡大運動」という面だけではなく、「産地と食卓の交流」や「健康的な食生活の実現」、「旬と食文化への理解」、「環境保全」、「地域の活性化」など、いろいろな役割を持っていくことを伝えます。

③の答え（補足）

偏った食生活や運動不足、ストレス、喫煙など、毎日の好ましくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされるのが生活習慣病です。特に食塩、油、砂糖は食事の中で「目にみえない」ことから意識しなければ、摂り過ぎてしまう傾向にあることを伝えます。

④の答え（補足）

コレステロールを摂り過ぎると動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞を引き起こしてしまうことを伝えます。小学生にもできる食事の管理を知らせます。

- ①野菜、海藻を毎日食べる。
- ②お菓子は控えめにし、食べる場合は菓子パン、洋菓子、スナック菓子よりも和菓子を食べる。
- ③インスタントラーメンやポテトチップスなどを食べる時は、量を考え野菜と一緒に食べる。



これまで学んできた「栄養の知識」や「食についての情報」を理解できているかを確認しながら答え合わせをすることが重要です。

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/kenkotyoju/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）

長寿復活力ローリーチェック～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/

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.okeici.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



「もっと詳しい情報を知りたいけど、どこから調べればいいんだろう?」「もっといろんな野菜のレシピがほしい」という方にオススメのサイトです。

日々の健康管理や料理作りの参考にしていただきたいと思います。



唾液について

よく噛むことで唾液腺から多量に唾液が出てきます。ヒトの唾液は1日に1～1.5リットル分泌され、歯を修復する再石灰化作用(p.49参照)の他、消化を助ける消化作用、歯垢や口腔内を洗浄する浄化作用、むし歯を予防する緩衝作用、そして唾液中に含まれるIgA抗体によってウイルスや細菌から身を守る防御作用があります。

子どもの頃からよく噛むことを習慣化し、しっかりと唾液を出すことが、免疫力を高めることにもつながります。



かつて三世代の大家族時代には、しつけの中で「食事中に飲み物を飲むことは行儀が悪い」と注意されました。

時代が変わり、戦後の高度成長期に入ると、核家族化がすすみ、ファミリーレストラン等の外食産業が盛んとなる中で、食事中に飲み物を飲まないというしつけは風化していったと言われています。

食事中に飲み物を飲むことは流し込み食べを助長するため、噛む回数が減ってしまい、「よく噛む事の8大効果:ひみこの歯がいいぜ！」(p.35参照)に影響を及ぼす他、成長発育期の子ども達にとってはアゴの発育にも影響を及ぼします。

流し込み食べを防ぐために、食事中の食卓にお茶や水などの飲み物を置かず、食後に水分を摂取することをお勧めします。以前のような「よく噛む」食生活を取り戻しましょう。

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

うちなあ～のくすいむん
「くわっち～さびら」

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 那霸市医師会 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 齊	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 那霸市立銘苅小学校 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 那霸市医師会 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
新里 恵美 玻名城恭子 宮城恵美子 木村 好

沖縄県医師会事務局

平良 亮 高良 剛 勢理客美沙子

発行 (2015年3月 初版第1刷発行)

2022年3月 第2版第1刷発行

沖縄県
〒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
〒901-1105 沖縄県南風原町字新川218-9
TEL: 098-888-0087 FAX: 098-888-0089

