

# 食の学習ノート

中学年用

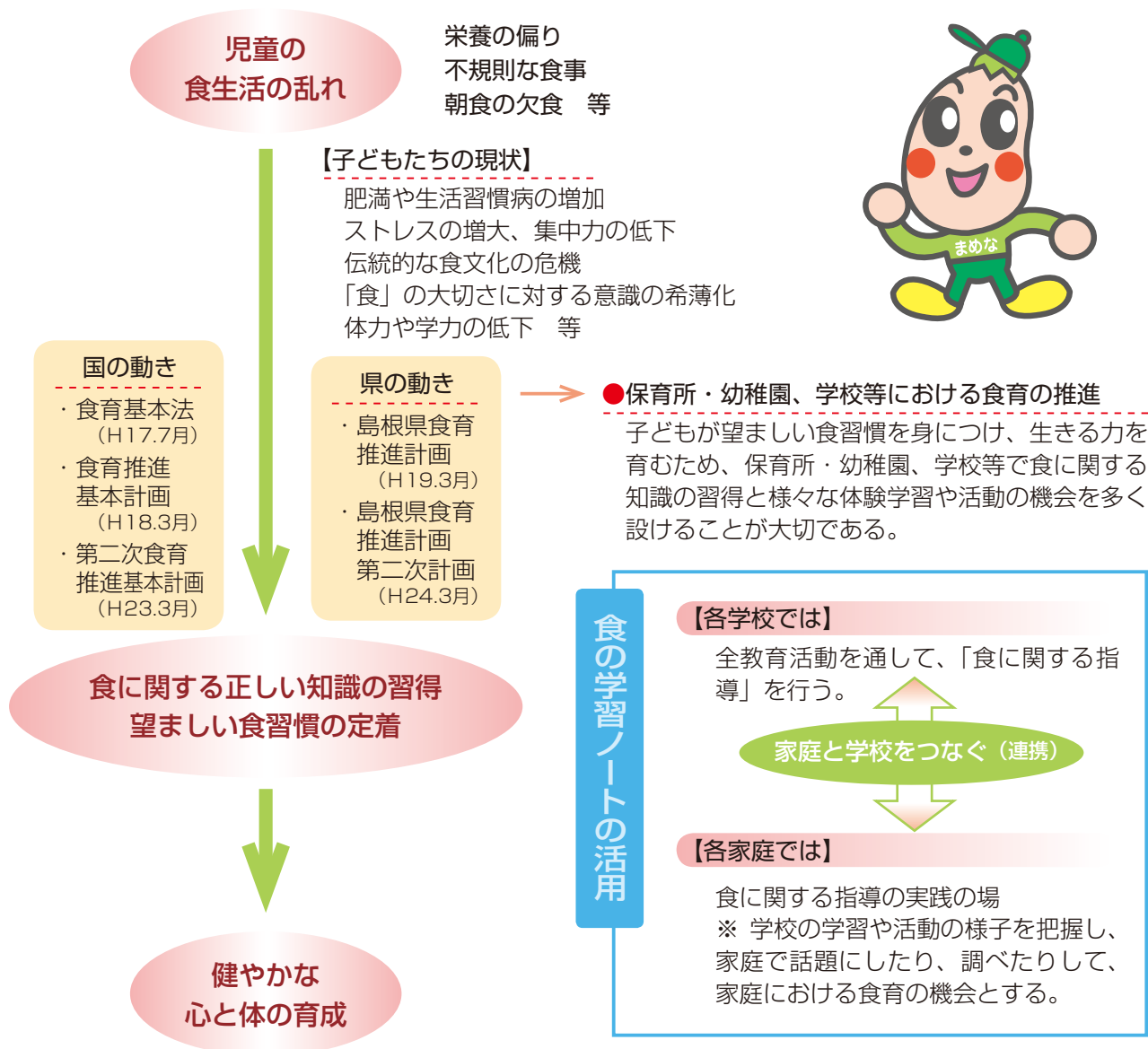


島根県教育委員会

# はじめに (家族の方へ)

島根県教育委員会では、平成15年度から本県独自の「食の学習ノート」を全児童に配布し、下記のような「ねらい」をもって、児童の「食に関する指導」の核として活用してきました。

「食育」の推進・充実が叫ばれている現状を踏まえ、この度、学校でも家庭でも更に使いやすく、児童の興味・関心が深まるように、学校等からの意見等をいただき、改訂版を作成しました。



## 家族そろって、楽しい食事を!

国や県では、食育や地産地消の推進のために、食に関する月や期日を定めています。この時には、是非、家族そろって、楽しい食事を摂るように心がけましょう。

|                |             |
|----------------|-------------|
| 「食育の月」         | 毎年6月        |
| 「食育の日」         | 毎月19日       |
| 「しまね家庭の日」      | 毎月第3日曜日     |
| 「しまねふるさと食の日」   | 毎月第3金・土・日曜日 |
| 「しまね・ふるさと給食月間」 | 毎年6月・11月    |

# もくじ

## 中学年 3・4年生

- |   |                                    |   |
|---|------------------------------------|---|
| 1 | バランスよく食べよう                         | 1 |
| 2 | みんなで食べよう、楽しく！おいしく！                 | 3 |
| 3 | 食べてみよう！ <sup>ちいき</sup> 地域でとれる食材や食品 | 5 |
| 4 | よくかんで食べよう                          | 7 |

### 食品群<sup>ぐん</sup>



# 1 バランスよく食べよう

## 1 好きな食べ物・苦手な食べ物

●好きな食べ物

●苦手な食べ物

## 2 今日の給食に入っている食品を3つに分けてみよう

今日のこんだてに入っている食品を調べてみよう。

こんだて

入っている食品

食品を○でかこもう。



## 3 学習して分かったこと、思ったこと、これからがんばりたいことを書こう

## 4 家庭での食事に入っている食品を3つに分けてみよう

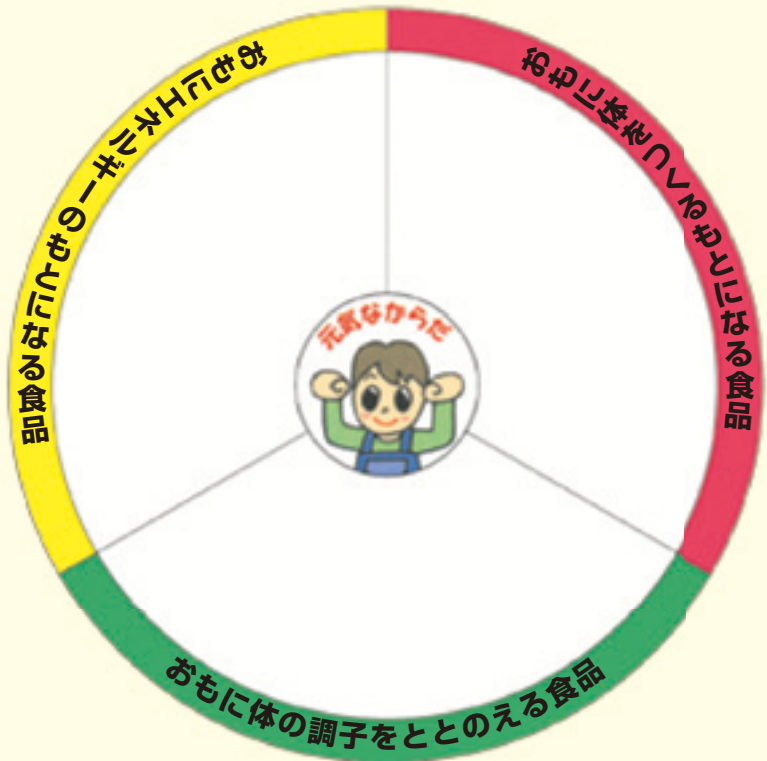
家の食事にはどんな食品が入っていますか。こんだてと入っている食品を調べて食品の名前を、あてはまる円の中に書いてみよう。

今日のこんだてに入っている食品を調べてみよう。

月 日 ( ) 夕 食

こんだて

入っている食品



### ●家族の人から

-----

-----

-----



## 伝言板

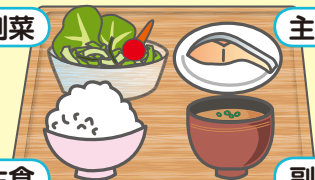
家族の方へ



「主食・主菜・副菜」がそろると、栄養のバランスがよくなります。

野菜、海藻、きのこなどを中心としたもので、ビタミン、ミネラル、食物せんいが多く、主に体の調子を整えます。

副菜



主菜

魚、肉、卵、大豆製品などたんぱく質が多いもので、主に体をつくるもとになります。

ごはん、パン、麺類など炭水化物が多いもので、主にエネルギーのもとになります。

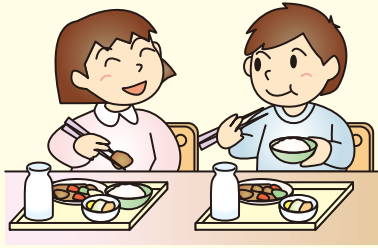
主食

副菜 (汁物)

水分補給や不足しがちなビタミン、ミネラルを補う役目があります。

ごはん (主食) とみそ汁などの汁物 (副菜) に、おかず (主菜・副菜) 2~3品をそろえた食事のことを、「一汁二菜」「一汁三菜」といいます。昔から受け継がれた、栄養のバランスがとりやすい和食の献立の基本です。和食の良さを見直しながら、ご家庭の食事についてお子さんと一緒に話し合ってみましょう。

# 2 みんなで食べよう、楽しく! おいしく!



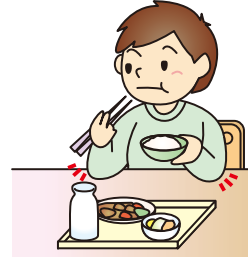
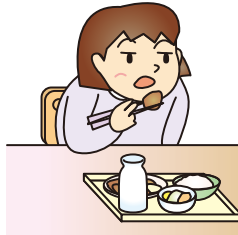
楽しいふんいきで食べるために  
食事のマナーに気をつけよう!

## 1 自分の食べ方をふりかえってみよう

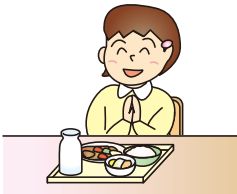
★食事のマナーや  
食べ方をチェッ  
クしてみよう。

(できていたら□の  
中に○をつけよう)

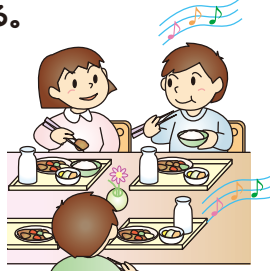
よいしせいで食べる。(前かがみにならない、ひじをつかない など)



気持ちをこめて、「いただ  
きます」「ごちそうさま」  
のあいさつをする。



楽しいふんいきでなかよく  
食べる。



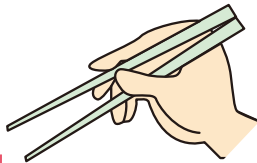
しよつき  
食器を持って食べる。



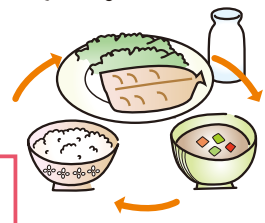
口の中に食べものを入れた  
まま話さない。



正しいはしの持ち方ができ  
る。



ごはん (パン)、おかずを  
交互に食べる。



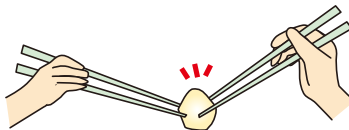
★こんなはしの使い方をしていませんか。



さしばし



わたしばし



はしわたし



まよいはし

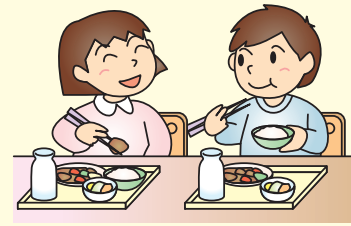


よせばし  
(器をはしでよせる)

楽しいふんいきで食べるには、マナーのほかにもいろいろくふうすることがあります。

## 2 楽しいふんいきで給食を食べよう

どんなことに気をつけたらいいのかな？  
自分で決めて実さいにやってみよう。



※日にちを決めて、実さいにやってみて、できたら○をしてみよう。

| 気をつけること | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|
|         |     |     |     |     |     |
|         |     |     |     |     |     |

## 3 学習をふりかえってみよう (気がついたこと・感想などを書いてみよう)

-----

-----

-----

-----



### 伝言板



#### 家族の方へ

楽しくおいしく食事をするためには、食事のマナーを身につけることが大切です。

食事のマナーに気をつければ、互いに気持ち良く食事をとることができるようになります。そして、自然に会話もはずむことになり、食事もう層おいしくとることができます。

ていねいに、やさしく、そして継続的に教えていくようにしましょう。

#### ●家族の人から

-----

-----

-----

-----

-----

-----

# 3 ちいき 食べてみよう! 地域でとれる食材や食品

## 1 ちいき 地域でとれる食材や食品について調べてみよう

ちいき 地域でとれる食材や食品を9つ見つけて、ビンゴゲームをやってみよう。

( ) の食べ物ビンゴ

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

### 【ゲームのルール】

- ① ちいき 地域でとれると思う食材や食品を9つ見つけて、左の9つのますの中に書いてみよう。
- ② 答えを言う人（先生や友だち）が言った食品や食材があった人はそのマスに○をつけてね。
- ③ たて、よこ、ななめに○が早くならんだ人の勝ちだよ。



## お願い



### 家族の方へ

地域(地元)でとれる食材や食品について学習します。お子さんと一緒に、どんな食材や食品があるのか、また、食材や食品の特徴や調理方法などについて話し合ってみてください。

ちいき

## 2 給食のこんだてに使われている地域でとれる食材や食品について話を聞こう

---

---

---



3 地域でとれる食材や食品を利用した給食をみんなと一緒に食べよう

こん立名

材 料

※<sup>ちいき</sup>地域でとれた食品・食材を○でかこもう。



4 学習で分かったこと、思ったこと、これからやってみることなどを書こう

Blank writing area with horizontal dashed lines for text entry.

5 地域でとれる食材や食品を使って家庭で調理をしてみよう

料 理 名

Blank area for writing the recipe name, with a decorative scalloped left edge.



伝 言 板



家族の方へ

地域でとれる食材や食品と給食や家庭の食事とを結びつけて考えることにより、郷土を身近に感じるとともに、食べ物大切に作る心、食事を作った人などへの感謝する心を持ってほしいと思います。ご家庭でも、お子さんと一緒に地域でとれる食材や食品を使って調理してみたいかがでしょうか。

●家族の人から

Blank writing area with horizontal dashed lines for family members' comments.

# 4 よくかんで食べよう

## 1 ひとくち分を何回かむか予想したあと、給食を食べるときに数えてみよう

| たべもの    | 予 想 | 実 際 |
|---------|-----|-----|
| ごはん（パン） | 回   | 回   |
| 野菜（ ）   | 回   | 回   |
| 肉・魚（ ）  | 回   | 回   |
| デザート（ ） | 回   | 回   |

目標

回

チャレンジ  
してみよう！

## 2 よくかむとこんないいことがあるよ

～ □に入る字は何かな？～

- |                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. □ まんの予防                  | 5. □ の病気の予防                   |
| 2. □ かくの <sup>はったつ</sup> 発達 | 6. □ んの予防                     |
| 3. □ とばの発音はつきり              | 7. □ <sup>ちょうかいちょう</sup> 腸快調  |
| 4. □ うの <sup>はったつ</sup> 発達  | 8. □ <sup>りょくとうきゅう</sup> ん力投球 |



1～8の、はじめの字を入れるとことばができます。

—

## 3 学習して思ったこと、これから気をつけたいことを書こう

---



---

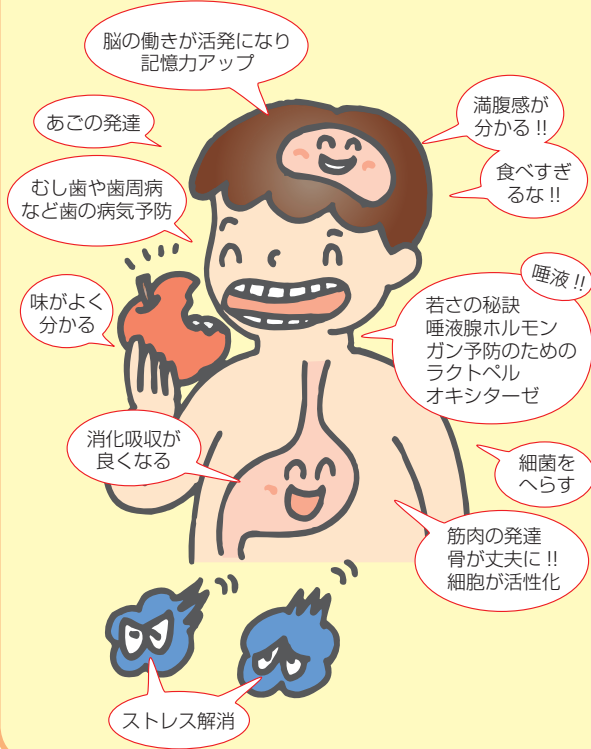


# 伝言板



## 家族の方へ

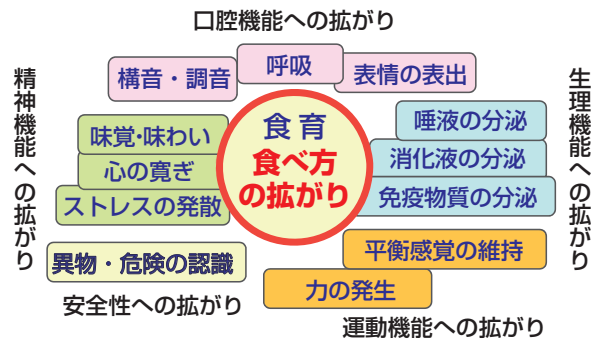
### かむことによる健康への影響



### 噛ミング30 (カミングサンマル)

「噛ミング30 (さんまる)」はひとくち30回噛むことを目標とした運動です。

十分に歯・口を使う「食べ方」は、体の栄養のみならず、味わいや心のくつろぎ、表情の表出など多面的に広がります。



歯と口の健康は食育の基礎です  
「歯と口の健康と食育～噛ミング30を目指して」報告書より  
(厚生労働省)

## 4 家族はひとくち分を何回かむでしょうか？ 数えてくらべてみよう

| 家族名 |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
| 食べ物 |   |   |   |   |   |
|     | 回 | 回 | 回 | 回 | 回 |
|     | 回 | 回 | 回 | 回 | 回 |
|     | 回 | 回 | 回 | 回 | 回 |
|     | 回 | 回 | 回 | 回 | 回 |

### ●家族の人から

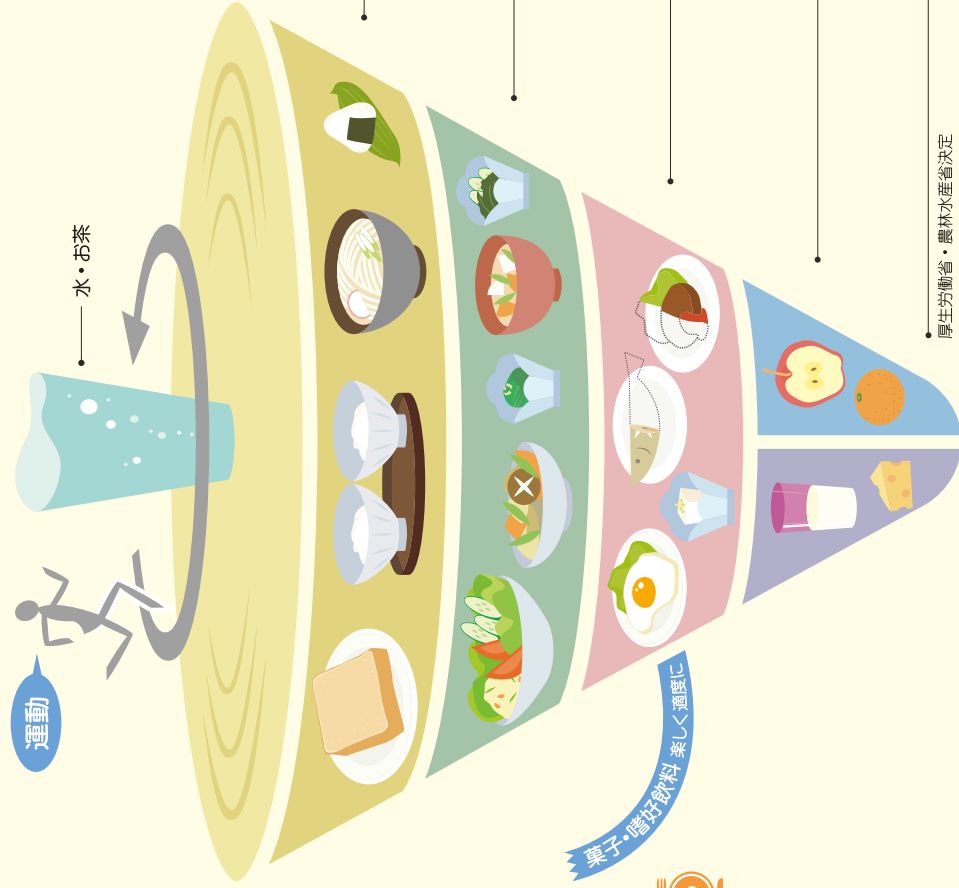
---



---

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



## 1 日分

## 料理例

**5~7 主食**(ごはん、パン、麺)  
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ

1.5つ分 =

**5~6 副菜**(野菜、きのこ、海藻料理)  
野菜料理5皿程度

1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、ほうろん草のひじきの煮物、お浸し、きのこソテー

2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮ころがし

**3~5 主菜**(肉・魚・卵、大豆料理)  
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分 = 鶏肉、冷奴、目玉焼き一皿、ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ

2つ分 = 煮き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身

**2 牛乳・乳製品**  
牛乳だったら1本程度

1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳瓶1本分

2つ分 =

**2 果物**  
みかんだったら2個程度

1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

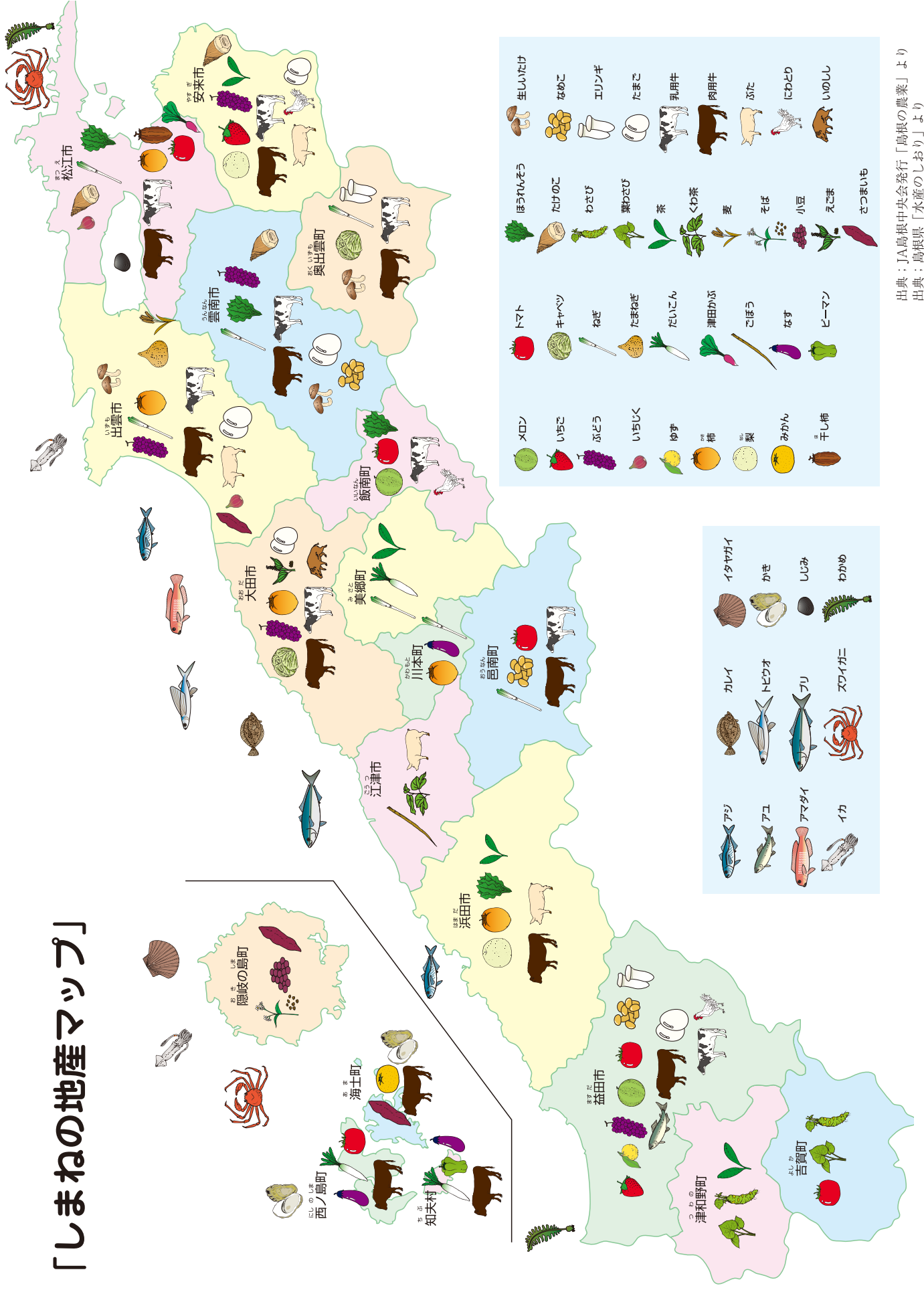
「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせとおよその量をイラストで示したものです。

日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転(運動)することによって初めて安定するということを表しています。水・お茶といった水分を軸として、食事の中で欠かせない存在であることも強調しています。

コマの中では、1日分の料理・食品の例を示しています。これは、ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとっての適量を示しています(このイラストの料理例を合わせると、おおよそ2200kcal)。まずは、自分の食事の内容とコマの中の料理を見くらべてみてください。

コマの中のイラストは、あくまで一例です。実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考に、いくつ(SV)とっているかを確かめることにより、1日にとる目安の数値と比べることが出来ます。

# 「しまねの地産マップ」



- |        |      |      |      |     |     |    |      |      |
|--------|------|------|------|-----|-----|----|------|------|
| トマト    | イチゴ  | ぶどう  | いちじく | ゆず  | 柿   | 山梨 | みかん  | 干し柿  |
| トマト    | いちご  | ぶどう  | いちじく | ゆず  | 柿   | 山梨 | みかん  | 干し柿  |
| 生しいたけ  | なめこ  | エリンギ | たまご  | 乳用牛 | 肉用牛 | ぶた | にわとり | いのしし |
| ほろりんそう | たけのこ | わさび  | 蕎麦そば | 茶   | くわ茶 | 麦  | そば   | 小豆   |
| ほうれんそう | たけのこ | わさび  | 蕎麦そば | 茶   | くわ茶 | 麦  | そば   | 小豆   |
| 生しいたけ  | なめこ  | エリンギ | たまご  | 乳用牛 | 肉用牛 | ぶた | にわとり | いのしし |

- |    |    |      |    |       |    |     |     |
|----|----|------|----|-------|----|-----|-----|
| アジ | アユ | アマダイ | イカ | イタヤガイ | かき | しじみ | わかめ |
| アジ | アユ | アマダイ | イカ | イタヤガイ | かき | しじみ | わかめ |
| アジ | アユ | アマダイ | イカ | イタヤガイ | かき | しじみ | わかめ |
| アジ | アユ | アマダイ | イカ | イタヤガイ | かき | しじみ | わかめ |

出典：JA島根中央会発行「島根の農業」より  
出典：島根県「水産のしおり」より

# すこやかしまねっこ

## ～「食育」推進の合い言葉～

島根県教育委員会では、学校における食育を推進するために、スローガンを設定しています。このたび、「食に関する指導の手引き-第一次改訂版-」(平成22年3月文部科学省)に示された、6つの「食に関する指導の目標」を受けて次のとおり改訂しました。このスローガンのもと、学校・家庭・地域の連携を図り、強い心と体をつくりましょう。



学校名

名前