

# 食の学習ノート

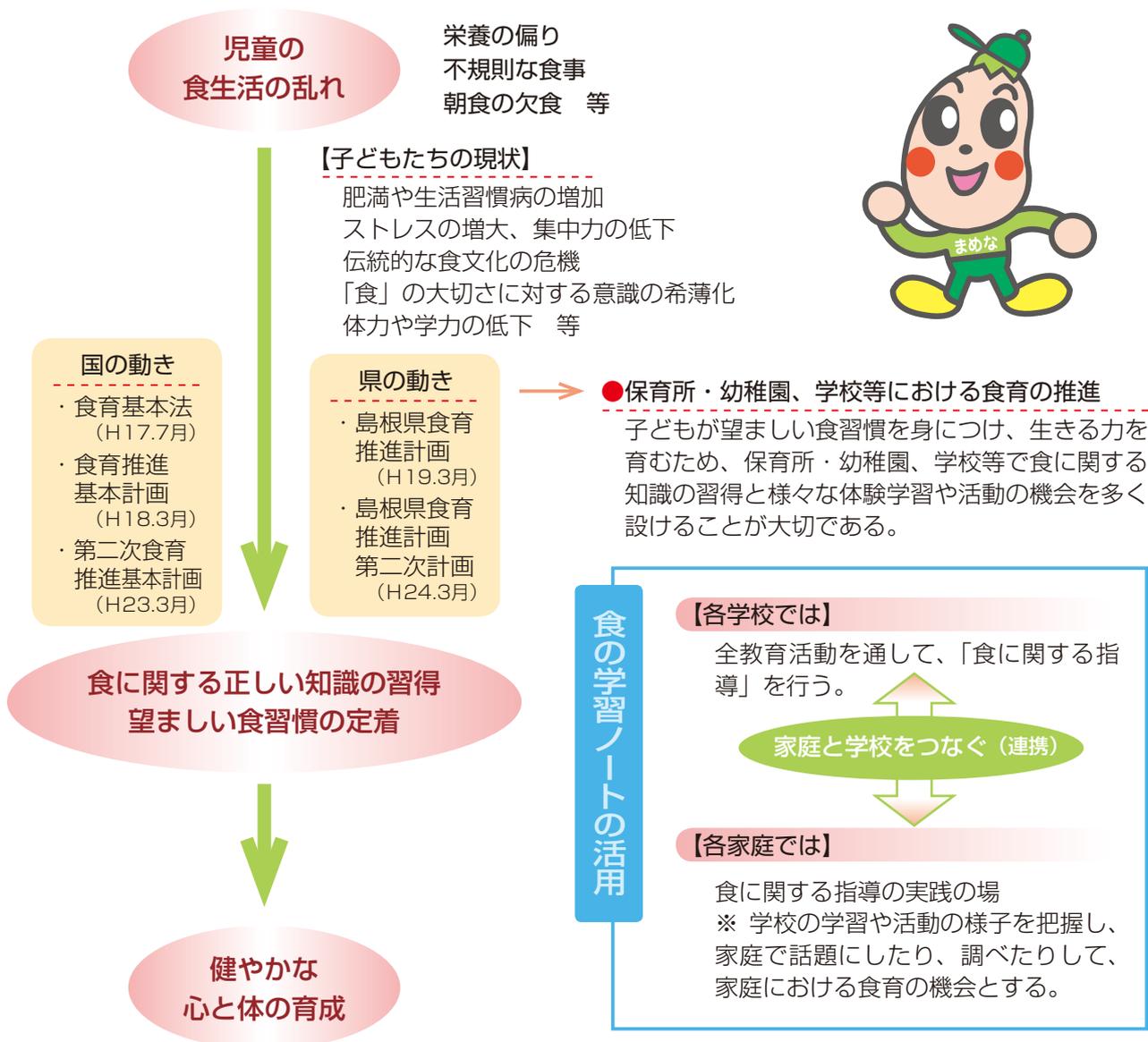
高学年用



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

## 高学年 5・6年生

- |   |                |   |
|---|----------------|---|
| 1 | 朝食をしっかりとろう     | 1 |
| 2 | 楽しい交流給食を考えよう   | 3 |
| 3 | 日本の伝統的な食事を学ぼう  | 5 |
| 4 | 自分の食生活について考えよう | 7 |

## 食品群



# 1 朝食をしっかりとろう

## 1 朝食を記録してみよう



😊 **お願い** 😊

### 家族の方へ

朝食について学習します。  
あらかじめ、お子さんが朝食の記録をしますので、分からないところがあれば、一緒に記入していただきますよう、お願いします。

### 〈記入の仕方について〉

1. その日食べた食品を、それぞれの項目ごとに分けて記入します。
2. 食べた食品の項目の点数を出して、合計点数を記入します。各項目の点数は、食べた食品の種類や量に関係なくつけてください。

|                     |                       | 8月8日(水曜日)                               | 月 日 ( 曜日) | 月 日 ( 曜日) |
|---------------------|-----------------------|---|-----------|-----------|
| 献立名                 |                       | (記入例)<br>ごはん<br>みそ汁<br>目玉焼き<br>果物<br>お茶 |           |           |
| 食べた食品名              | 米、パン、めん……4点           | ごはん ④・0                                 | 4・0       | 4・0       |
|                     | 色のこい野菜……2点            | 2・②                                     | 2・0       | 2・0       |
|                     | その他の野菜<br>果物……2点      | だいこん<br>レタス、りんご ②・0                     | 2・0       | 2・0       |
|                     | 肉、魚、卵、豆<br>豆製品……1点    | たまご<br>卵 ①・0                            | 1・0       | 1・0       |
|                     | 牛乳・乳製品・小魚・<br>海そう……1点 | わかめ ①・0                                 | 1・0       | 1・0       |
|                     | その他                   | お茶                                      |           |           |
| 評価 (点)<br>※最高得点は10点 | この朝食の得点 8点            | この朝食の得点                                 | この朝食の得点   |           |

※10点になるようがんばりましょう。 ※豆製品とは、とうふ、油あげなどです。  
※早寝早起きをして、用意された朝食を残さず食べることも大事ですね。

## 2 バランスのとれた朝食を考えよう

最も得点が低かった日の<sup>こん</sup>献立名

この朝食をもっとよくする工夫を考えよう

## 3 朝食をとるとよいことについて考えよう

●良いこと

## 4 自分の生活をふり返ってみよう

朝食をしっかりとおいしくとるために、  
大切だと思うこと・気をつけたいと思う  
こと、やってみようと思うことは？

バランスよく食べたかな？  
毎朝、ゆっくり食べる  
時間をとっていたかな？



-----  
-----  
-----

●家族の人から

-----  
-----  
-----

### 😊 伝言板 😊

朝食をとると良い点について学習しました。菓子パンのみを食べて来るお子さんもいます。親子で、朝食について振り返り、栄養のバランスがとれた朝食になるよう話し合ってみましょう。また、今、和食が見直されています。朝食も、ご飯とみそ汁、おかずの和食メニューを取り入れましょう。

## 2 楽しい交流給食を考えよう

### 1 交流給食の計画を立てよう

1 いつ 月 日 ( )

2 だれと

3 どこで



### 2 楽しい交流給食にするためのアイデアを考えよう

★したいこと

★気をつけるとよいこと

★栄養教諭<sup>ゆ</sup>や栄養士さん、調理員さんなどにも相談してみよう！



### 3 交流給食をふり返ってみよう

自分たちで計画し、実行した交流給食はどんな様子でしたか。

Blank space for writing the reflection on the exchange lunch experience.



# 3 日本の伝統的な食事を学ぼう

昔から、季節の変わり目にある節句や行事などには、その地域にある風習や料理が受け継がれています。最近では、それぞれの地域に伝わっている風習や料理に対する関心がうすれつつありますが、日本の食文化として、これからも大切に残していきたいものです。

きょうど

## 1 地域に伝わる行事食、郷土料理について調べてみよう

どんな行事食、郷土料理があるのか、おうちの人に聞いたり、本を読んだりして、調べてみよう。

料理の名前

どんなときに  
食べる？

昔から  
伝わって  
いるわけ

材料や作り方



### お願い



#### 家族の方へ

日本の食文化の良さを見直すため、行事食や郷土料理について学習します。

お子さんと一緒に行事食、郷土料理調べをお願いします。



## 2 行事食、郷土料理について分かったこと、大切に残していくために今後してみたいことなどを書こう

---



---



---



---



## 3 給食ではどんな行事食、郷土料理があるかな？

|     | 月 | 日 | 感想 |
|-----|---|---|----|
| 献立名 |   |   |    |
| 材料名 |   |   |    |



### 伝言板



#### 家族の方へ

平成25年12月、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」は、日本人の自然を尊ぶ心によって育まれてきました。米を中心に野菜、魚介類、海藻など自然の恵みを使った一汁三菜を基本とし、栄養バランスに優れた健康的な食事です。年中行事と密接に関係し、地域ごとの多様な郷土料理には先人たちの知恵や工夫が残っています。これからもこの文化を守り、育て、そして未来へつなげていくことが大切です。

今回、行事食や郷土料理について学習しました。ご家庭でも行事食や郷土料理を通して、日本の食文化の良さを再確認し、少しでも多く取り入れていきましょう。

#### ●家族の人から

---



---



---



---



---



---



---



---

# 4 自分の食生活について考えよう

## 1 質問について当てはまるところに○印をつけてみよう

(1回目は○の色を赤、2回目は青というように食生活の変化が分かるようにしましょう。)

### どんなものを、どんなふうに食べていますか？

- |                   |  |                   |
|-------------------|--|-------------------|
| ①朝・昼・夕、三食きちんと食べる  |  | 食事をめくことが多い        |
| ②よくかんで、ゆっくり食べる    |  | よくかまずに急いで食べる      |
| ③きれいなものも食べる       |  | きれいなものは食べない       |
| ④牛乳や乳製品、小魚をよく食べる  |  | 牛乳や乳製品、小魚はあまり食べない |
| ⑤魚料理をよく食べる        |  | 魚料理は食べない          |
| ⑥色のこい野菜を毎日食べる     |  | 色のこい野菜は食べない       |
| ⑦豆や豆製品を毎日食べる      |  | 豆や豆製品は食べない        |
| ⑧いもや海そうを毎日食べる     |  | いもや海そうは食べない       |
| ⑨くだものを毎日食べる       |  | くだものは食べない         |
| ⑩あやつの食べ過ぎに気をつけている |  | あやつは好きなだけ食べる      |

日ごろの食生活をふり返って気がついたことを具体的に書いてみよう！

### 健康はよい食べ方から...

食事は毎日のことであり一生続きます。毎日、からだによい食生活をしていますか？

①から⑩の項目で右側に○が多い人は、よい食生活とは言えません。からだによくない食事を長く続けていると、大人になってから、「心臓病」や「高血圧」、「糖尿病」などの「生活習慣病」にかかりやすくなります。



食べ過ぎ



だらだら食い



早食い



あまいもののとり過ぎ

## 2 よい食生活について分かったことを書こう

-----

-----

-----

-----

よい食べ方を心がけ、適度な運動をすると消化や吸収もよくなります。運動によって、骨を太くじょうぶにもします。健康なからだづくりには、よくからだを動かすことも大切です。



### 😊 伝言板 😊

健康づくりには、食事（栄養）、運動、休養（睡眠）の三つが大切です。良い食生活や適度な運動、十分な睡眠の確保について、家族で話し合い、実践につなげましょう。

そして、毎日家族が互いに声かけをするなど、気にかけていくことがすこやかな成長につながります。

## 3 よい食生活にチャレンジ！

### ●家族の人から

★気をつけたいこと

-----

-----

-----

★チャレンジした感想を書こう！

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

## 米を使った郷土料理

●=出雲地方 ●=石見地方 ●=隠岐地方

### ●ぼてぼて茶 (松江市)



鉄をつくる職人のおやつが始まりと伝えられ、松江7代目藩主松平治郷公も、たか狩りの休けいに食べたとか。番茶の中に、ご飯や漬物などを入れます。

### ●筍ご飯 (安来市)



昔から、おいしいと評判の鳥田地区の筍。やわらかく香りがよいのが特ちょうです。春、ほりたての筍で炊込みご飯をつくります。

### ●笹巻き (奥出雲町)



7月始めの半夏のころにつくられます。粉にしたもち米でだんごをつくり、周辺にたくさん生えている笹で巻き、ゆでます。

※半夏一晩がしつとも暑い夏から11日め。

### ●めのはめし (出雲市)



出雲地方で「めのは」は、板わかめのこと。鳥根の特産品のひとつです。火であぶり、手でもみほぐして炊きたてのご飯にふりかけて食べます。

### ●箱ずし (大田市)



花見や祭りのごちそうです。江戸から石見銀山を訪れた代官の奥方(妻)が、江戸のくらしをなつかしんでつくったことから伝わったそうです。

### ●赤貝ご飯 (松江市東出雲町)



中海では赤貝がよくとれていたことから、お祝いのときなどにつくられてきました。ごぼう、人参、赤貝の身を炊き込んでつくる、冬のごちそうです。

### ●焼きさばずし (雲南市)



焼きさばを入れたちらしずしで、春の祭りなどに食べます。昔、日本海でとれた生さばを木次・三力屋で焼き、近隣の村へ売り歩いたのが焼きさばの始まりです。

### ●香茸おこわ (飯南町)



今や高級食材となった香茸は、この地方では、正月や盆の行事に欠かせません。中でもおこわは、ふるさとの秋のごちそうとして伝えられています。

### ●お焼き (出雲市斐川町)



昔のおやつです。もち米の粉と米粉をこね、だんご状にして蒸し、できた生地にあんを包みこみ、両面を焼いて食べます。

### ●花ずし (川本町)



神社の秋祭りや祝いの行事につくります。直径約8cmの花や角形の本型に酢めしを入れ、押します。中には煮た人参やごぼうなどの具が入ります。

●鮎ずし (美郷町)



酢でしめた鮎の腹に酢めしをつめたすしです。鮎がとれる初夏から、秋ごろにかけてのごちそうです。新鮮な鮎がとれる地域ならではの料理です。

撮影者：小倉隆人「岡うま 日本の食生活全集」(発行：(株)農山漁村文化協会)より

●さばずし (浜田市)



新鮮なさばを丸ごと1本使ったすしです。昔から浜田の名物として、山陽などへのおみやげにも使われてきました。

●鮎めし (益田市)



江戸時代から、高津川の鮎はみやげ物としても有名でした。夏には生の鮎を、秋冬には干し鮎を米と炊き込み、身だけをほぐしてご飯と混ぜて食べます。

●やまめの姿ずし (吉賀町)



川の上流のきれいな水で育つやまめは、川魚の臭みがない上品な味の魚です。とれたての新鮮な魚を使う、夏の伝統料理です。

●やきめし茶漬 (西ノ島町)



保存食として隠岐に伝わる料理です。おにぎりにみそをぬって焼き、のり、ねぎ、ゆずを小さくきざみ、魚の身を入れて熱い番茶をそそいで食べます。

●ばくだんおにぎり (隠岐の島町)



直径約10cmもあるおにぎりが、岩のりでしっかりと包んであり、その姿がまるでバクダンのようです。中にこんぶやウニが入ることもあります。

●まきもち (邑南町)



もち米とうるち米をあわせた粉でつくった、あんだごです。まきしば(サルトリイバラの葉)に包んで蒸します。田植えが終わるとつくり、神仏にもおそなえます。

●鮎めし (江津市)



夏にとれた鮎を炭火で長時間乾そうさせ、黄金色になった鮎を入れて炊いたご飯です。干し鮎の味わいと、香ばしさがとてもいいです。

●うずめめし (津和野町)



祭りや法事、正月のごちそうです。茶碗に野菜や豆腐などの具とわさび、汁を入れ、その上に炊きたてのご飯をもった茶漬け風の料理です。

●かきもち (海士町)



昔から、正月についたもちを薄く切り、干して乾そうさせ、こじょうゆみそをぬって焼き、祝いの日に食べます。

こじょうゆみそ＝小麦と大豆を原料にした調味料。しょうゆとみそを合わせたような味。

●さざえの炊き込みご飯ののり巻き (知夫村)



神社の祭りや祝いの日、法事で作られる料理です。島でとれた新鮮なさざえをご飯といっしょに炊き込み、それを岩のりで巻いて食べます。

ほかにも  
いろいろあるよ。  
しらべてみよう!

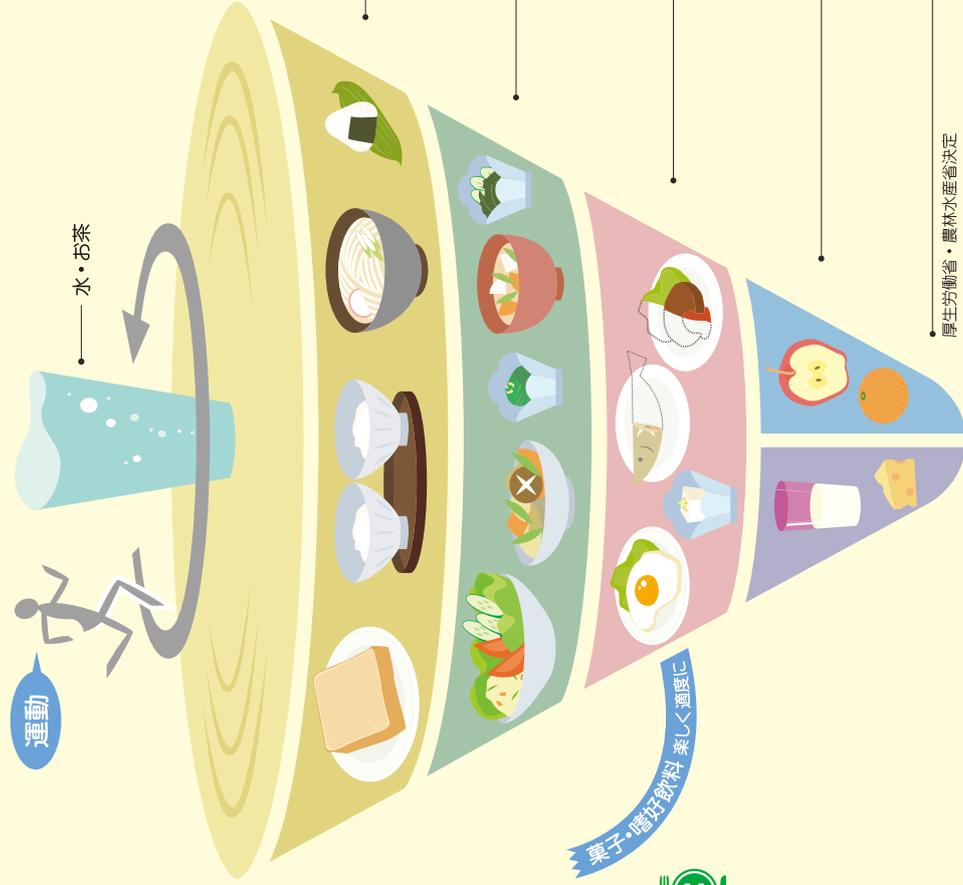


※紹介した料理は例としてあげたもので、これだけではありません  
参考資料：JA島根中央会発行「島根の農業」、

島根県健康福祉部健康推進課発行「食つづり」、  
島根県PR情報誌「シマネスク」、[しまね図鑑]

# 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

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

**1.5つ分** = うどん1杯

**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** = 野菜サラダ、きゅうりとかいもの酢の物、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

**5~6 副菜** (野菜、きのこ、海藻料理)  
野菜料理5皿程度

**1つ分** = 冷奴、納豆、目玉焼き一皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろ2枚の刺身

**3つ分** = 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

**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** = 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 牛乳・乳製品**  
牛乳だったら1本程度

**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

**2 果物**  
みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

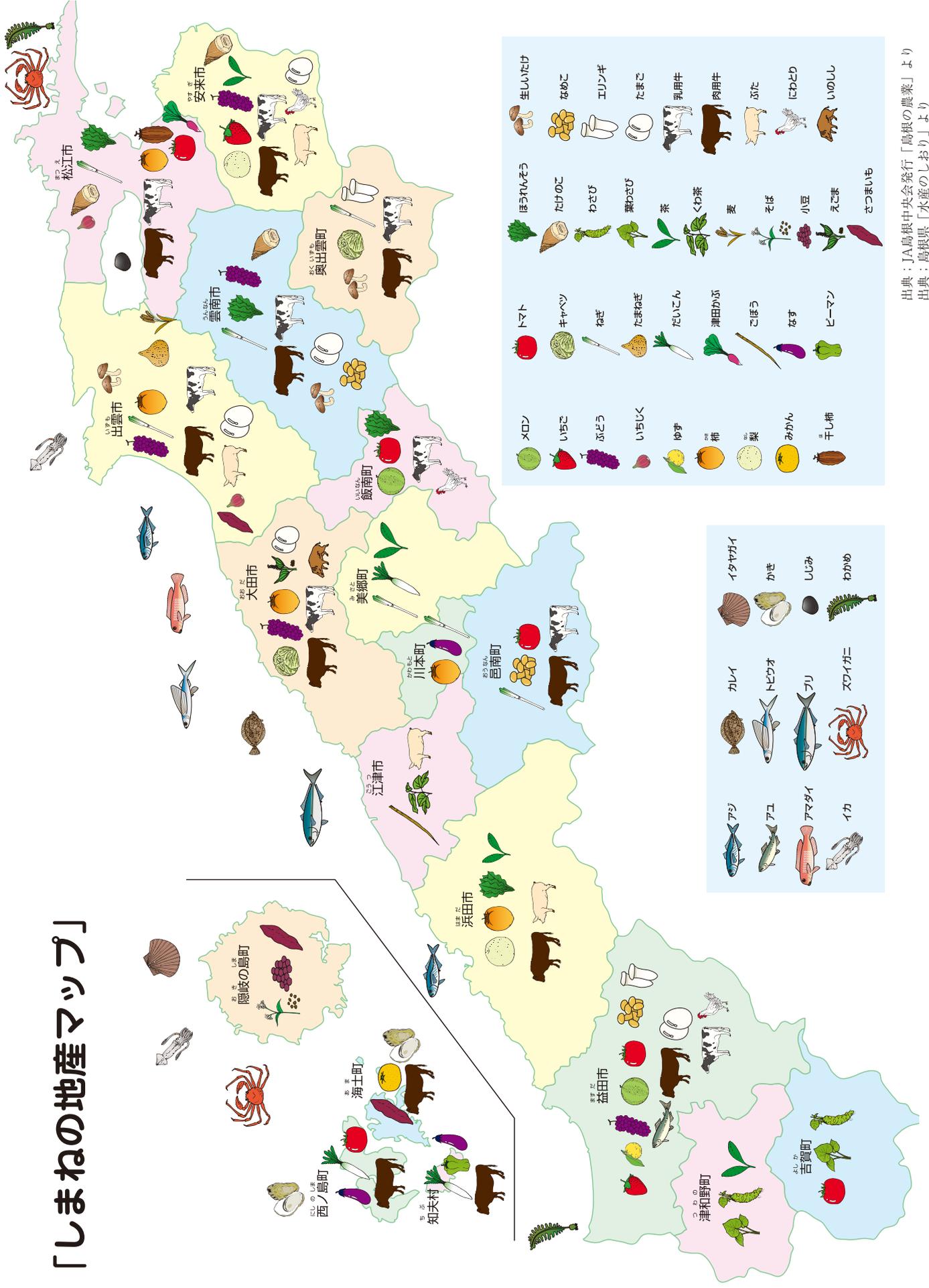
「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせとおよその量をイラストで示したものです。

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できます。

# 「しまねの地産マップ」



- |        |       |        |      |      |     |     |    |      |      |
|--------|-------|--------|------|------|-----|-----|----|------|------|
| トマト    | 生しいたけ | ほうろんそう | エリンギ | たまご  | 肉用牛 | 肉用牛 | ぶた | にわとり | いのしし |
| イチゴ    | なめこ   | たけのこ   | わさび  | たけのこ | 乳用牛 | 肉用牛 | ぶた | にわとり | いのしし |
| ぶどう    | エリンギ  | わさび    | 蕎麦   | 茶    | 乳用牛 | 肉用牛 | ぶた | にわとり | いのしし |
| いちじく   | エリンギ  | わさび    | 蕎麦   | 茶    | 乳用牛 | 肉用牛 | ぶた | にわとり | いのしし |
| ゆず     | エリンギ  | わさび    | 蕎麦   | 茶    | 乳用牛 | 肉用牛 | ぶた | にわとり | いのしし |
| 柿      | エリンギ  | わさび    | 蕎麦   | 茶    | 乳用牛 | 肉用牛 | ぶた | にわとり | いのしし |
| 山梨     | エリンギ  | わさび    | 蕎麦   | 茶    | 乳用牛 | 肉用牛 | ぶた | にわとり | いのしし |
| みかん    | エリンギ  | わさび    | 蕎麦   | 茶    | 乳用牛 | 肉用牛 | ぶた | にわとり | いのしし |
| 干し柿    | エリンギ  | わさび    | 蕎麦   | 茶    | 乳用牛 | 肉用牛 | ぶた | にわとり | いのしし |
| ピーマン   | エリンギ  | わさび    | 蕎麦   | 茶    | 乳用牛 | 肉用牛 | ぶた | にわとり | いのしし |
| なす     | エリンギ  | わさび    | 蕎麦   | 茶    | 乳用牛 | 肉用牛 | ぶた | にわとり | いのしし |
| ごぼう    | エリンギ  | わさび    | 蕎麦   | 茶    | 乳用牛 | 肉用牛 | ぶた | にわとり | いのしし |
| 津田かぶ   | エリンギ  | わさび    | 蕎麦   | 茶    | 乳用牛 | 肉用牛 | ぶた | にわとり | いのしし |
| だいこん   | エリンギ  | わさび    | 蕎麦   | 茶    | 乳用牛 | 肉用牛 | ぶた | にわとり | いのしし |
| たまねぎ   | エリンギ  | わさび    | 蕎麦   | 茶    | 乳用牛 | 肉用牛 | ぶた | にわとり | いのしし |
| ねぎ     | エリンギ  | わさび    | 蕎麦   | 茶    | 乳用牛 | 肉用牛 | ぶた | にわとり | いのしし |
| キャベツ   | エリンギ  | わさび    | 蕎麦   | 茶    | 乳用牛 | 肉用牛 | ぶた | にわとり | いのしし |
| トマト    | エリンギ  | わさび    | 蕎麦   | 茶    | 乳用牛 | 肉用牛 | ぶた | にわとり | いのしし |
| ほうろんそう | エリンギ  | わさび    | 蕎麦   | 茶    | 乳用牛 | 肉用牛 | ぶた | にわとり | いのしし |
| 生しいたけ  | エリンギ  | わさび    | 蕎麦   | 茶    | 乳用牛 | 肉用牛 | ぶた | にわとり | いのしし |

- |      |       |      |      |       |
|------|-------|------|------|-------|
| アジ   | イタヤガイ | かき   | しし   | わかめ   |
| アユ   | カレイ   | トビウオ | フリ   | スワイガイ |
| アマダイ | アジ    | アユ   | アマダイ | イカ    |
| イカ   | アジ    | アユ   | アマダイ | イカ    |

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