

# 食の学習ノート

高学年用

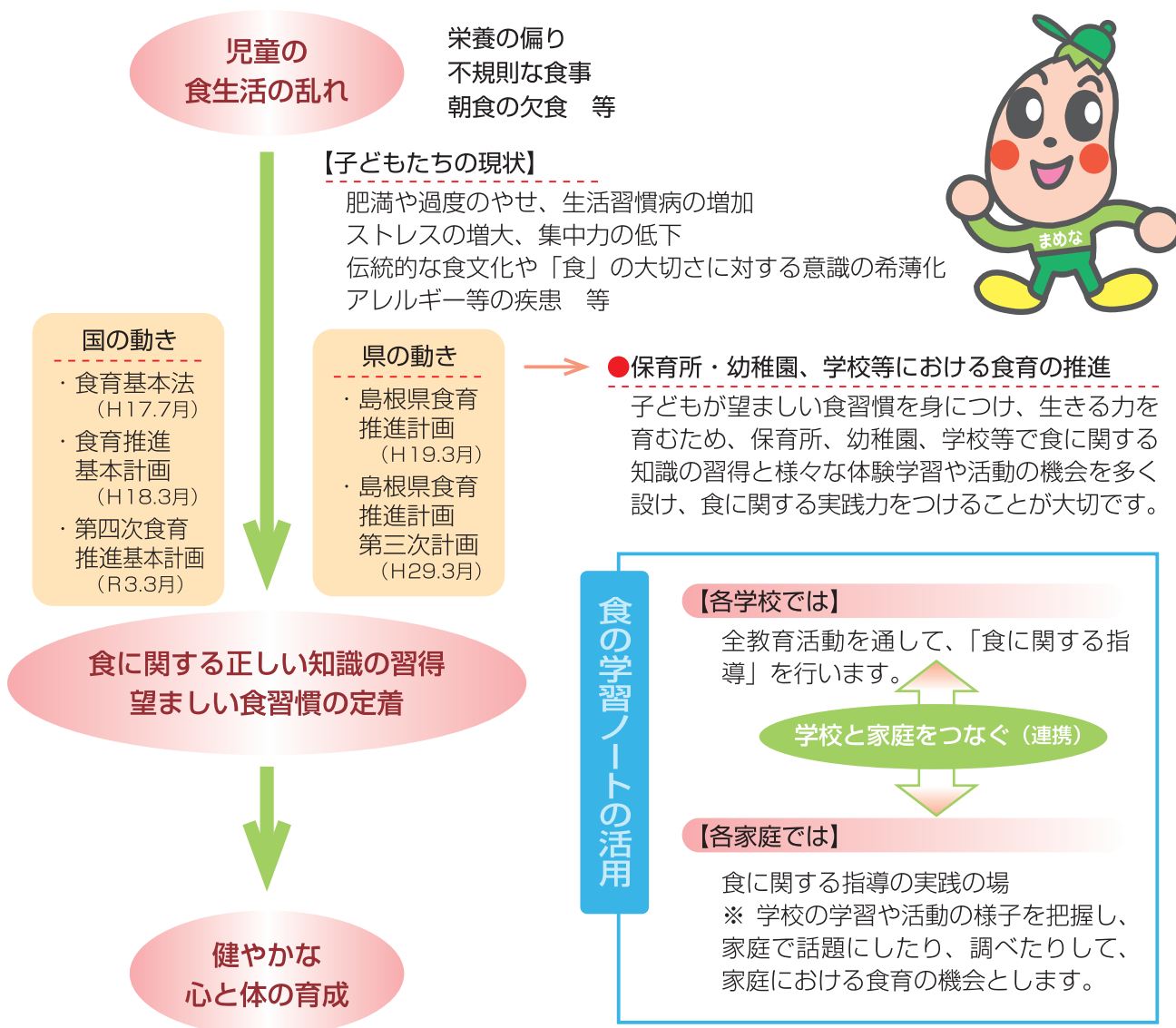


島根県教育委員会

# はじめに

島根県教育委員会では、下記のような「ねらい」をもって、児童の「食に関する指導」を行うために、平成15年度から本県独自の「食の学習ノート」を全児童に配布しています。

「食育」の推進・充実が叫ばれている中、児童の「食に関する指導」の核として、児童の興味・関心を深め、学校で学習した内容を家庭で実践できるような工夫をしています。（学校と家庭をつなぐノートとしてご活用ください。）



## 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。

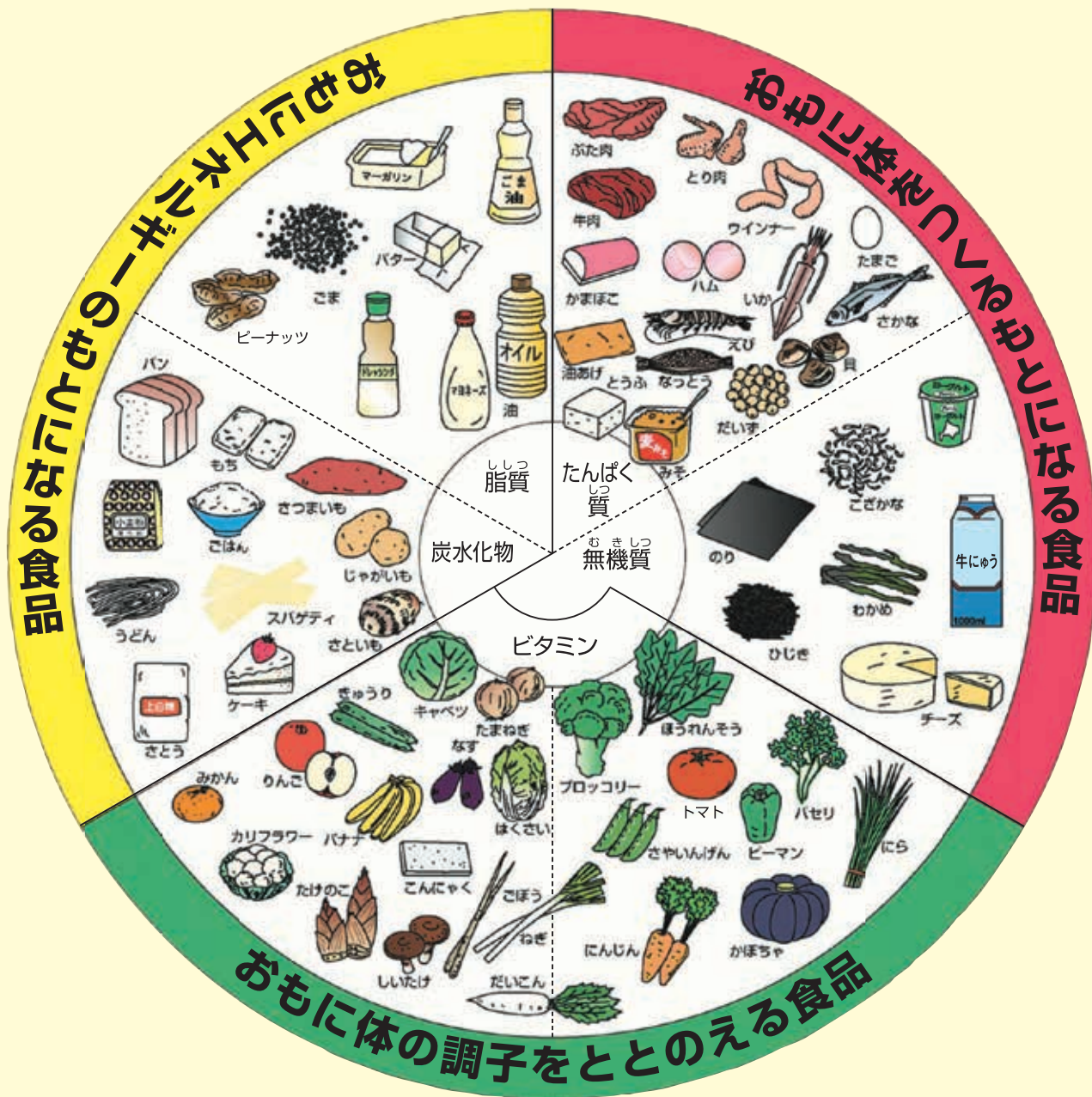
「食育月間」	毎年 6 月
「食育の日」	毎月 19 日
「しまね家庭の日」	毎月第 3 日曜日
「しまね・ふるさと給食月間」	毎年 6 月・11 月

# もくじ

## 高学年 5・6年生

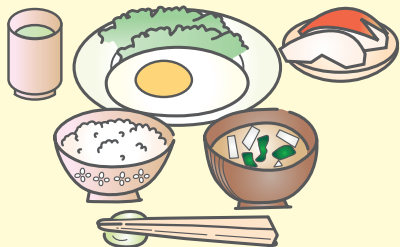
- |   |                |   |
|---|----------------|---|
| 1 | 朝食をしっかりとりよう    | 1 |
| 2 | 楽しい交流給食を考えよう   | 3 |
| 3 | 日本の伝統的な食事を学ぼう  | 5 |
| 4 | 自分の食生活について考えよう | 7 |

## 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〉

- 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。
- 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) ごはん みそ汁 目玉焼き 果物 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 果物……2点	だいこん レタス、りんご ②・0	2・0	2・0
	肉、魚、卵、豆 豆製品……1点	たまご 卵 ①・0	1・0	1・0
	牛乳・乳製品・小魚・ 海そう……1点	わかめ ①・0	1・0	1・0
	その他	お茶		
評価 (点) ※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？



### 😊 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。

●家族の人から

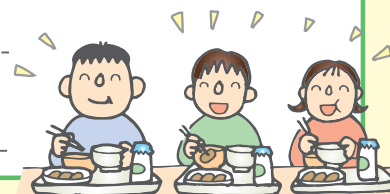
## 2 楽しい交流給食を考えよう

### 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

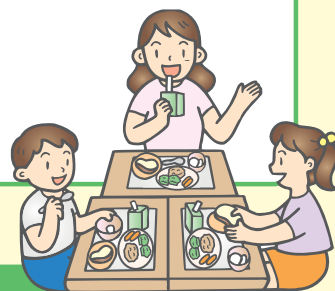


### 2 楽しい交流給食にするためのアイデアを考えよう

★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。



# 伝言板



**家族の方へ** 毎日の食事を楽しんでいますか？ご家庭でも、楽しい食事についてお子さんと一緒に考えてみられてはいかがでしょうか。

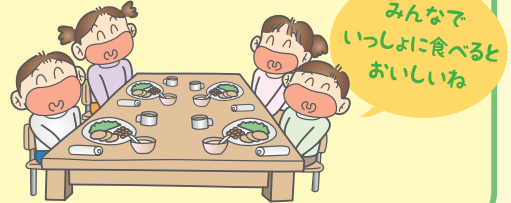
## 楽しい食事の5つのポイント

- 1 楽しい会話をしながら一緒に食べる。**  
(子どもに安心感を与えます。)
- 2 みんなで協力して準備や片付けをする。**  
(子どもに連帯感・充実感を与えます。)
- 3 食事時間をゆったりととる。**  
(心と体にゆとりを持たせます。)
- 4 場や雰囲気工夫する。**  
(食べる意欲を育てます。)  
例えば、食卓に花を飾ったり、盛り付けを工夫してみたり、時には、自然の中で食事をとったりするなど効果的です。
- 5 自然の恵みや作る人などに感謝しながら食べる。**(感謝する心を育てます。)

## 家族との食事の状況



資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター平成19年度、平成22年度「児童生徒の食事状況等調査」



## 4 家庭でも楽しい食事を心がけてみよう

心がけたこと	月 日	月 日	月 日
1. 会話を楽しめましたか。	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
2. 家族と協力して準備や片づけをしましたか。	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
3. 食事時間にゆとりがありましたか。	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
4. 楽しい雰囲気をつくる工夫をしましたか。	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
5. 自然の恵みや作る人に感謝しながら食べましたか。	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
6. 1～5以外に心がけたことを書きましょう。 「 」	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

※星はいくつついたでしょう。

### ●家族の人から

---



---



---

# 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



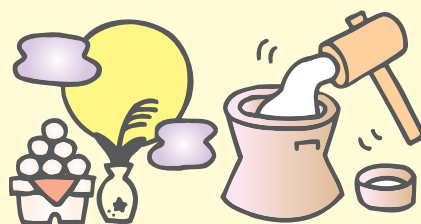
### お願い



#### 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!

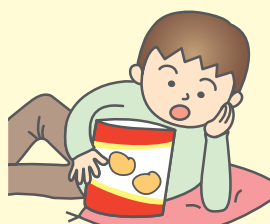
### 健康はよい食べ方から...

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

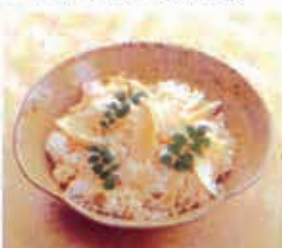
●=出雲地方 ●=石見地方 ●=隠岐地方

### ●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=夜がもっとも短い夏至から11日目。

### ●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、人蔘、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・三刀屋で焼き、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の花や角形の木型に酢めしを入れ、押します。中には煮た人蔘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「聞き書 日本の食生活全集」(発行：(社)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、身だけをほく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、岩のりですっきりと包んであり、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て粉でつくった、あんだんごです。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。茶椀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。  
調べてみよう!



※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』



# 島根で作られる農林水産物について知ろう！

～「<sup>おい</sup>美味しまね<sup>にんしょう</sup>認証」って何？～

## 考えてみよう！食べ物を作る取り組み

農家の人が野菜などの食べ物を作る時に、気をつけていることを考えてみよう。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 安全（食べられないものが混ざっていない） | <input type="checkbox"/> 働く人が笑顔          |
| <input type="checkbox"/> いつ、どこで作ったものか分かる      | <input type="checkbox"/> 作業の手順やルールを決めている |
| <input type="checkbox"/> 周りの自然や動物にやさしい        | <input type="checkbox"/> _____           |
| <input type="checkbox"/> ごみを減らす               | <input type="checkbox"/> _____           |
| <input type="checkbox"/> 作業する人がけがをしない         | <input type="checkbox"/> _____           |

上に挙げたこと全てに気をつけているのが、  
「<sup>おい</sup>美味しまね<sup>にんしょう</sup>認証」です。

美味しまね認証では、食べ物を作る時に、食べ物の安全、働く人の安全や人権・働きやすさ、周りの環境を守ることなどの視点で100を超える基準にそって、記録・点検をしながら、よりよい生産を目指す取り組みをすすめています。

これは、これらの日々の積み重ねが、食べ物の安全や、水や土、生き物などの周囲の環境を守ること、安全に働けることなどを実現するために大事なことと考えているからです。



## 伝言板



### 家族の方へ

～エスディージーズ <sup>エスディージーズ</sup>SDGsって知っていますか？～

「人類が安定してこの世界で暮らし続けることができなくなってしまう！」そんな危機感から、世界中の様々な立場の人々が話し合い、課題を整理し、解決方法を考え、2030年までに達成すべき具体的な目標を立てました。それが「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals：SDGs）」であり、地球上の「誰一人として取り残さない」ことを誓っています。

美味しまね認証では、食品安全、労働安全、環境保全、人権・福祉、経営管理の5分野の取り組みをすすめることで、世界共通の目標である「持続可能な開発目標（SDGs）」の達成に貢献します。

SDGsの達成に向けた島根県のその他の取り組みの例：「有機農産物」

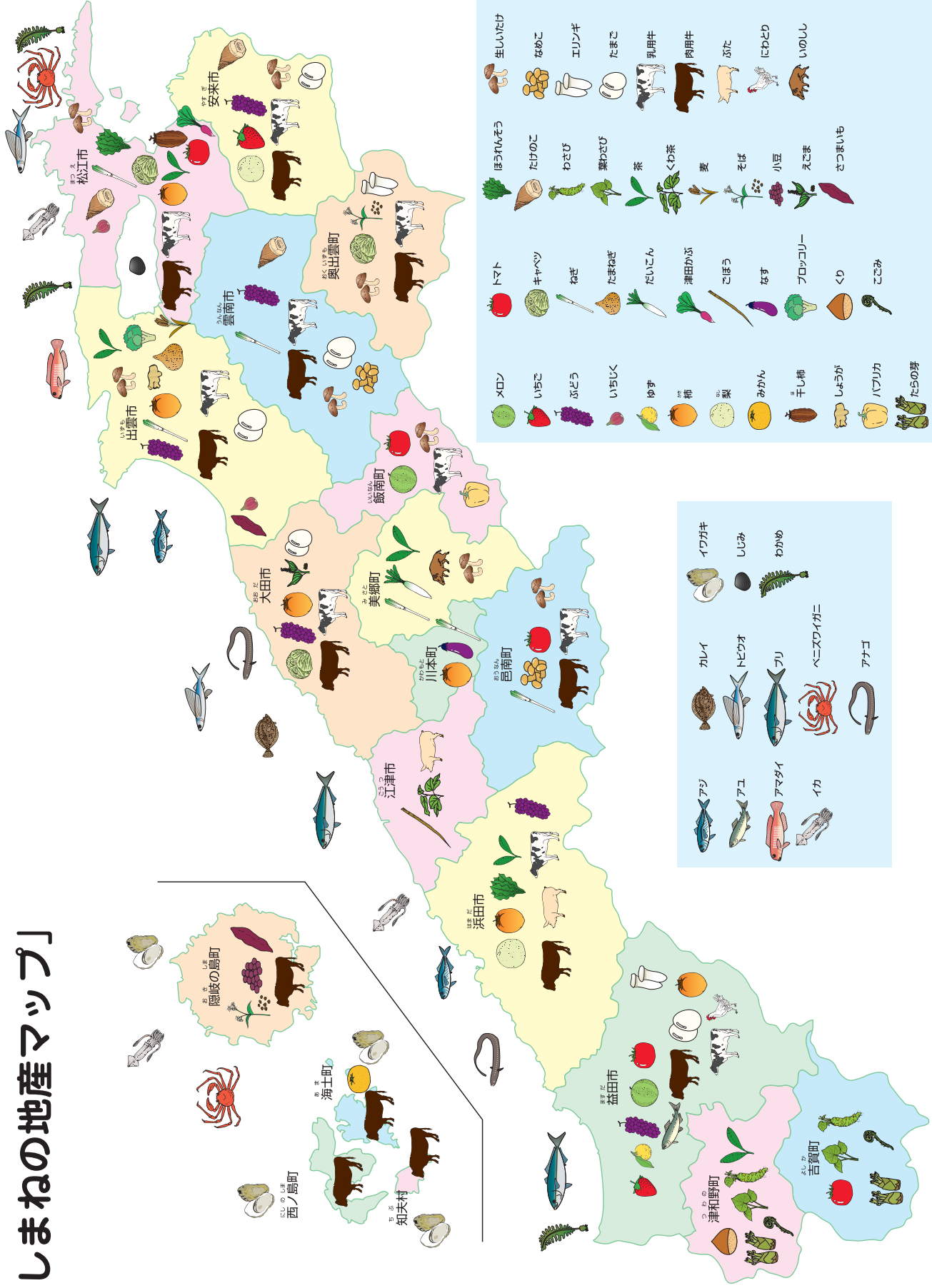
「有機JASマーク」は、有機JAS認証を受けた田んぼや畑で栽培された農産物などに使用できるマークです。有機JASマークは①～③のポイントを基本として栽培された「有機農産物」であることのしるしです。

- ①たい肥などで土づくりを行った田んぼや畑で生産しています。
- ②遺伝子組み換え技術を使用していません。
- ③化学合成農薬や化学肥料を使用していません。



有機JASマーク

# 「しまねの地産マップ」



- |      |        |        |       |
|------|--------|--------|-------|
| メロン  | トマト    | ほうれんそう | 生しいたけ |
| いちご  | キャベツ   | たけのこ   | なめこ   |
| ぶどう  | ねぎ     | わさび    | エリンギ  |
| いちじく | たまねぎ   | 薬わさび   | たまご   |
| ゆず   | だいこん   | 茶      | 乳用牛   |
| 柿    | 津田わかぶ  | くわ茶    | 肉用牛   |
| 梨    | ごぼう    | 麦      | ぶた    |
| みかん  | なす     | そば     | にわとり  |
| 干し柿  | フロッコリー | 小豆     | いのしし  |
| しょうが | くり     | えごま    |       |
| パプリカ | こごみ    | さつまいも  |       |
| たらの芽 |        |        |       |

- |      |         |
|------|---------|
| アジ   | イワガキ    |
| アユ   | しじみ     |
| アマダイ | わかゆ     |
| イカ   |         |
|      | カレイ     |
|      | トビウオ    |
|      | ブリ      |
|      | ヘニズワイガニ |
|      | アナゴ     |



# 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、スローガンを設置しています。  
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