



現在



あなたにとって「楽しい食事風景」は？



10年後



食べ物の向こうに「何」がありますか？



20年後



高校演劇光キャラクター
しまねっこ
高輪通町4250号

1年	2年	3年	名前
組	組	組	

この教材はユニバーサルデザインに配慮しています。
R3.5 改定

You are what you eat.

食の学習ノート

中学生用

「食べること」は「生きること」に
「しっかり」に
「考えよう」にや!

こ
子どもの時から
かむ習慣を
身につけよう

や
野菜を食べて
体いきいき
心うきうき

か
感謝をこめて
「いただきます」
「ごちそうさま」

す
好き嫌いせず
三度の食事を
バランスよく

こ
心と体に
おいしい食事
楽しい食事

し
しっかりと
毎日食べよう
朝ごはん

つ
伝えよう
郷土の料理
大切にしよう
家庭の味

ま
マナーを守り
楽しくなごやか
食事タイム

ね
寝る前に
食べすぎないように
気をつけよう



島根県教育委員会

CONTENTS

しまねの食自慢..... 2

〈食べよう朝食〉
「脳力」アップは朝食から！..... 3

〈栄養のバランス〉
栄養のバランスについて考えよう！..... 5

〈スポーツと食事〉
最高のパフォーマンスは食事から！..... 7

〈成長と栄養〉
健康的な食生活について考えよう！..... 9

〈地域の食材〉
鳥根県の食材について知ろう！..... 11

あなたにとって「楽しい食事風景」は？

和食は、栄養バランスのよい食卓として、世界から注目を集めているにや。みんなで世界に誇れる和食を受けついでいこうにや！

知ろう！ 食べよう！ 伝えよう！

わしよく 和食

一汁三菜スタイル

副菜 1~2品
野菜、きのこ、いも、海藻などを中心としたおかずです。主に体の調子を整えるものになる栄養素（ビタミン、無機質、食物繊維）が含まれています。

主菜 1品
魚や肉、卵、大豆製品などを使ったメインになるおかずです。主に体をつくるものになる栄養素（たんぱく質）が含まれています。

汁物
「昆布」や「かつおぶし」「煮干し」などで出汁をとり、「みそ」や「塩」「しょうゆ」などで味付けした具の入った汁です。具を工夫することで、足りない栄養素を補うこともできます。

主食
ご飯は、和食に欠かせません！主に頭や体を動かすエネルギーのもとになります。

***食べ物のおいしさを生かす和食**
日本は南北に長く、海や山からたくさんの新鮮な食べ物がとれます。和食は、食べ物の本来のおいしさや特徴を生かし、「煮る」「焼く」「蒸す」「ゆでる」「揚げる」「和える」などの調理法を使い分けて作られます。

***自然の美しさを楽しむ和食**
日本は、四季がはっきりしていて、自然の美しさや四季を「切り方」や「飾り付け」などで表現する心を大切にしています。また、季節に合った器を使うことでも季節感を楽しめます。

***行事で味わう和食**
大みそには「年越しそば」、お正月には「おせち料理」など、日本では食事と年中行事が深く関わり、いっしょに受けつがれています。

※本膳料理(日本料理の原型)では、ご飯・汁物・香の物に三菜(刺身・焼き物・煮物)を加えたものを「一汁三菜」と言います。

しまねの食自慢
鳥根県の特産品の名前がいくつかわかりますか？

① (ひらがな)
〇〇〇
ヤマト〇〇〇の漁獲量は全国1位。(R元調べ)

② (漢字)
西条〇
栽培面積は日本一。(H30調べ)

③ (ひらがな)
〇す〇〇〇
「ビタミン菜」と「ブロッコリー」を交配して作った鳥根県のオリジナル野菜。

④ (ひらがな)
板〇〇〇
出雲地方では「めのは」とも呼ばれる海藻を乾燥加工した山陰地方の特産品。

⑤ (漢字)
イ〇〇キ
全国に先駆けて養殖に成功。

⑥ (ひらがな)
黒田〇〇
松江市黒田地区で江戸時代から栽培が続く伝統野菜。

⑦ (漢字)
ベニ〇〇〇〇〇
漁獲量は全国でも上位。

⑧ (ひらがな)
どん〇〇〇3魚
浜田沖で獲れたもので、一定の基準を満たした「ノドグロ(アカムツ)」「カレイ」「マアジ」のこと。

⑨ (漢字)
〇〇かぶ
松江市周辺で古くから栽培されている伝統野菜。

⑩ (ひらがな)
出雲〇〇
実を皮ごとひいたそば粉で作る「出雲〇〇」は、色が黒く香りのよさとコシの強さが特徴。

⑪ (漢字)
〇〇び
西日本有数の産地。鳥根県では薬味のほか、葉や茎などを「しょうゆ漬け」に使用する。

⑫ (ふりがな)
〇〇〇〇〇
十六島のり
奈良・平安時代には最高級品として朝廷へ献納された岩のり。

⑬ (漢字)
〇ゴ〇
シソ科の植物。種子からとる油は人気が高い。

このほかにも、鳥根県には全国に誇れるおいしい食べものがたくさんあります。まずは、鳥根に住んでいる私たちが鳥根のおいしい食べものをたくさん味わいましょう。
※答えは11ページで確認しましょう。このほかにも買い物をする時、以下のマークがついた県産品を探してみましょう。

美味しまね認証マーク  有機JASマーク 

<食べよう朝食>

「脳力」アップは朝食から!



あなたの朝食に近いのはどのタイプ?



朝食に必要な栄養は…

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」

人の脳は、順調にはたらくためにエネルギーが必要です。そのエネルギー源となるのは、肝臓に蓄えられた**ブドウ糖**です。ところが、その**ブドウ糖**は肝臓に約12時間分しか蓄えられないと言われています。

ブドウ糖は「主食(ご飯、パンやめん類)」に含まれるでんぷんが消化されてできる糖質です。寝ている時も脳はエネルギーを使っているため、朝食をぬくと、脳にまでエネルギーがまわらず、イライラしたり、集中力がなくなってしまう原因になります。

脳細胞を作る「たんぱく質」

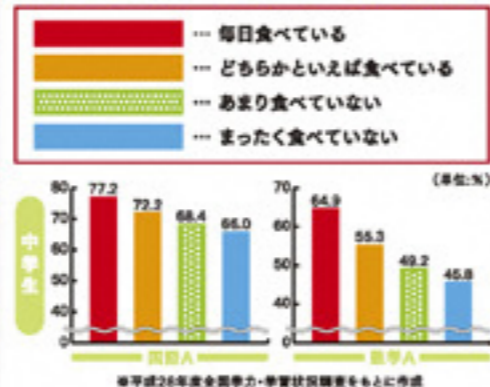
脳細胞の35%は**たんぱく質**が占めています。おもに「主菜」に含まれている**たんぱく質**は、記憶、言語、思考、運動神経伝達などにおいて重要な役割を果たし、高い集中力を維持するために大切なものです。

「ビタミン」は潤滑油

ブドウ糖やたんぱく質が正しく使われるように手助けをする栄養素です。おもに「副菜」に含まれている**ビタミン**は、疲れをとったり、ストレスを和らげたりしてくれます。

あなたか今朝食べた朝食のイラストを描いてみましょう。

朝食と学力調査の平均正答率の関係



このことについて
詳しい人に
聞いてみましょう!

- ・栄養教諭
- ・学校栄養士
- ・家庭科の先生
- ・養護教諭

理想の朝食

「主食」+「主菜」+「副菜」+「汁物・飲み物」をそろえましょう!



牛乳・乳製品・果物を加えると、さらに

Good!

理想の朝食を食べるために…

自分でできること

家族にお願いしたいこと

まずは、『朝はいっぱいのみそ汁を飲もう!!』

朝食に実(具)がたくさん入ったみそ汁を飲むことで、朝食の栄養バランスはアップします。小学校の家庭科の調理実習を思い出して「自分のため」「家族のため」に作ってみませんか?



朝食は、受験期を乗り切ったり、夢を叶えたりするための大切なものでなく、一生涯、毎日必要なものにや!



学習を振り返って

自分の生活を振り返って、思ったことや、これから気を付けようと思うことを書きましょう。

～家族からのコメント～

<栄養のバランス> 栄養のバランスについて考えよう!

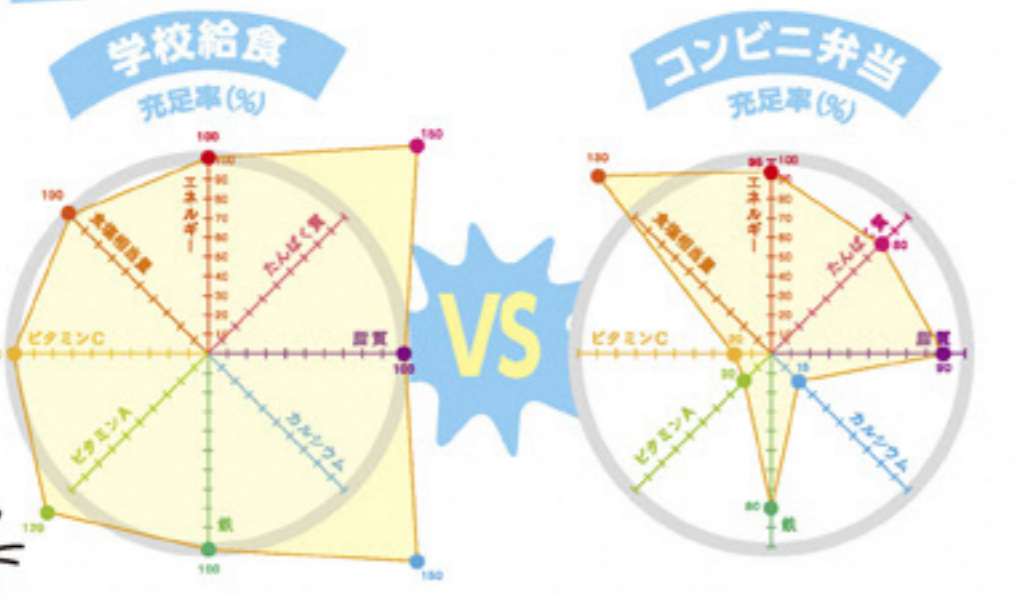


栄養のバランスについて、学校給食とコンビニエンスストアで売られているお弁当を比べてみましょう。



気が付いたことを書きましょう。

栄養バランス対決 この円の枠線は、中学生の1食分のエネルギー・栄養素の量を表しています。

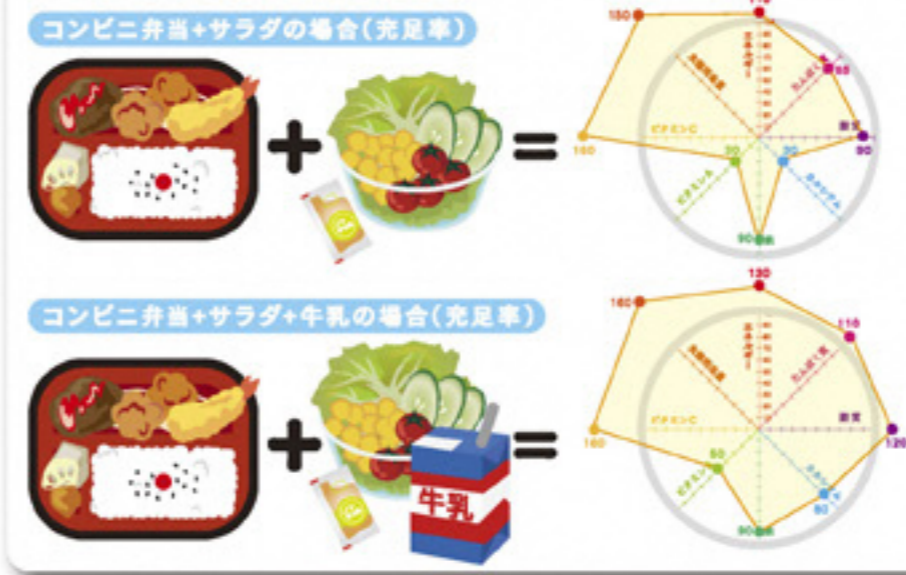


アラフが丸の形に近づくほどバランスがとれているということだよ!

コンビニエンスストアを利用する時に工夫することを書きましょう。

コンビニ弁当を買う時は...

栄養のバランスを考えて、「副菜」などを足しましょう!



野菜を食べる代わりに野菜ジュースを飲んでいる人へ...

野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維などが含まれており、これらの栄養素のはたらきによって「病気を予防したり、治りやすくなりする」「便秘を予防する」などの効果があります。しかし、野菜ジュースは、野菜をしぼる加工の過程で食物繊維などが失われてしまうため、「野菜を食べた」ことにはなりません。
※「果汁100%ジュースと果物」も同じことが言えます。

お弁当作りのポイント 給食がない日のお弁当も栄養のバランスが大切です!

- 1 弁当箱の大きさを決めましょう。
2 の約束を守って弁当をつめると、エネルギー量(kcal)は弁当箱の容量(ml)とほぼ同じになります。
例えば...800kcalの弁当を作る場合は、800mlくらいの弁当箱を用意しましょう。

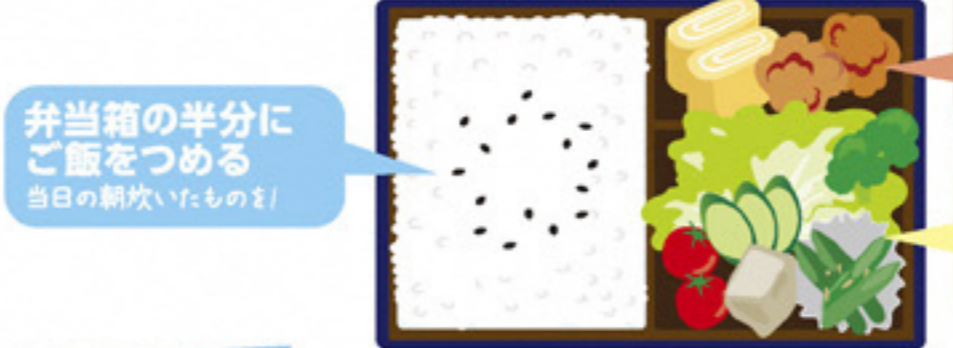
1食分のエネルギー量の目安(kcal)

	男子	女子
中学生	870	800
スポーツをしている人	970	900

このことについて詳しい人に聞いてみましょう
・栄養教諭
・学校栄養士
・家庭科の先生
・管理教諭

- 2 栄養のバランスを考えて「ご飯」や「おかず」をつめましょう。

主食3:主菜1:副菜2の割合でつめる!



弁当箱の半分のうち2/3に副菜をつめる。色の濃い野菜を1品は入れよう! いも類や海藻・きのこでボリュームアップ!

学習を振り返って

自分の生活を振り返って、思ったことや、これから気を付けようと思うことを書きましょう。

~家族からのコメント~

<スポーツと食事>

最高のパフォーマンスは食事から!

栄養バランス対決

あなたの昨日の夕食とアスリートの夕食の栄養のバランスを比べてみましょう。



あなたの夕食は?

アスリートの夕食

VS



食品群	食品例	はたらき	あなたの夕食(食品名)	アスリートの夕食
1群	魚・肉・卵 豆・豆製品	筋肉や血液をつくるものになる		○
2群	牛乳・乳製品 小魚・海藻	・骨や歯をつくるものになる ・身体の各機能を調節する		○
3群	緑黄色野菜	・体の調子を整える ・皮ふや粘膜を保護する		○
4群	その他の野菜・果物	体の調子を整える		○
5群	穀類・いも類・砂糖	エネルギー源になる		○
6群	油脂	エネルギー源になる		○

あなたの夕食とアスリートの夕食を比べてみて気が付いたことを書きましょう。

運動選手の食生活パターン



勉強もスポーツも、しっかりがんばるためには、

- ①「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるにや!
- ②強い体をつくるためには「牛乳・乳製品」「果物」も忘れないでや!



補食は筋肉へのいたわり

スポーツで成果をあげる人ほど「食事」「休養」を大切にしています。「食事」はエネルギー源になるばかりでなく、寝ている間に、運動によって壊れた筋肉などを修復する材料になります。

スポーツをする人に必要な栄養は?

生きるために必要な栄養

成長に必要な栄養

スポーツのために必要な栄養

すすんでとりたい食品



成長期にスポーツをする人は、日常的に運動をしない人以上に食事の内容を考える必要があります。技術を高める練習以上に、スポーツをするための体づくりをしなければ、試合の時に思うようなパフォーマンスが発揮できません。

プロテイン・栄養補助食品(サプリメント)について

これらは、食事ではとりきれない栄養素や食品を食べることができない状況の時に栄養を補うものです。また、特定成分だけを口にするより、バランスのよい食事から栄養をとる方が効果的です! 中学生の時期はまず、**バランスのとれた食事をしっかりとることが大切です。**

成分表示をみましようとして

このことについて詳しい人に聞いてみましょう!

- ・栄養教諭
- ・学校栄養士
- ・家庭科の先生
- ・管理栄養士



学習を振り返って

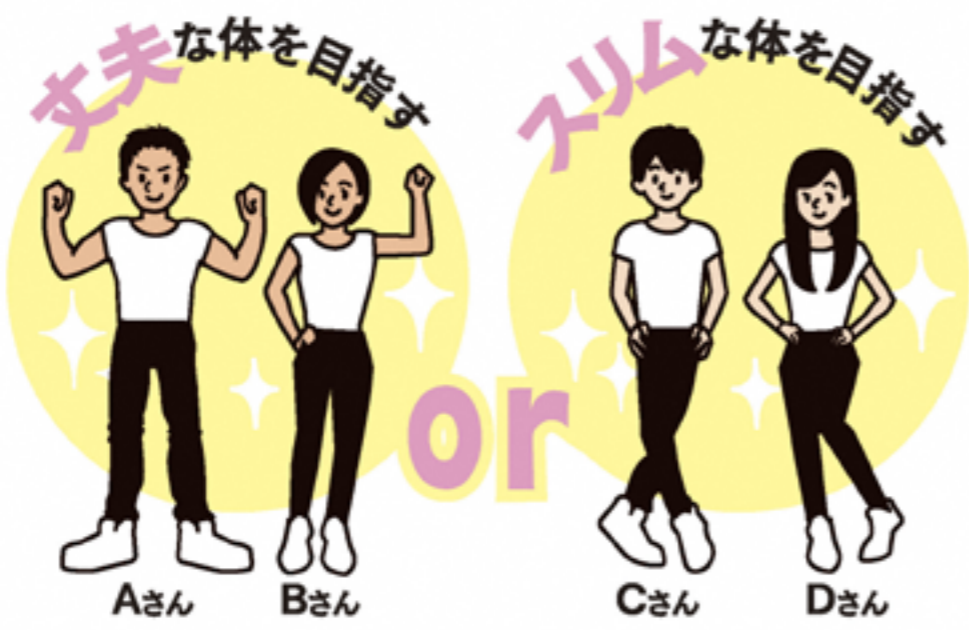
自分の生活を振り返って思ったことや、これから気を付けようと思うことを書きましょう。

～家族からのコメント～

<成長と栄養> 健康的な食生活について考えよう!



あなたはどちら?



ど判う定はかにや?

22~26点	理想的
11~21点	もう一步
10点以下	要注意

あなたの健康生活度は? 健康生活チェック

(当てはまる点数に○をして、合計点を出しましょう。)

チェック内容	当てはまる	まあまあ当てはまる	当てはまらない
①毎日、朝食、昼食、夕食を欠かさず食べている。	5	1	0
②毎食、「主食+主菜+副菜」をそろえて食べている。	5	1	0
③肉料理はかりでなく、魚、卵、大豆製品を使った料理もよく食べる。	2	1	0
④菓子やインスタント食品だけで食事をすませることはほとんどない。	2	1	0
⑤牛乳・乳製品を毎日とっている。	2	1	0
⑥夕食後、おやつや夜食を食べない。	2	1	0
⑦食事は、ゆっくりよくかんで食べている。	2	1	0
⑧食事は、食べすぎないようにしている。	2	1	0
⑨毎日、1時間は運動をしている。	2	1	0
⑩睡眠時間はしっかりとっている。	2	1	0
1から10の合計	①	②	③

①+②+③ 合計点 点

自分の生活スタイルを整えましょう

①起床時刻は?(平日)	時 分 ごろ	今のままで良い・改善が必要()
②朝食は?	毎日食べる・時々食べない・食べない	今のままで良い・改善が必要()
③給食は?	残さず食べる・残すことがある	今のままで良い・改善が必要()
④夕食は?	残さず食べる・残すことがある	今のままで良い・改善が必要()
⑤おやつ・夜食は?	毎日食べる・時々食べる・食べない	今のままで良い・改善が必要()
⑥運動習慣は?(平日)	1時間以上する・1時間未満する・ほとんどしない	今のままで良い・改善が必要()
⑦就寝時刻は?(平日)	時 分 ごろ	今のままで良い・改善が必要()
⑧排便習慣は?	毎日ある・2~3日に1回程度・週に1回程度	今のままで良い・改善が必要()

本当にダイエットが必要ですか?

肥満度を計算してみましょう!

$$\text{体重(kg)} \div \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\} = \text{肥満度}$$

_____ kg \div _____ m \times _____ m = BMI _____

判定 25.0以上が肥満、18.5~25.0が標準、18.5未満がやせ



ダイエットの危険な落とし穴

糖質制限ダイエット

「糖質(ご飯、パン、めん、いもなどに含まれる栄養素)を食べない食事を続けるとやせられる」とか「○○を食べるとやせられる」など、いろいろなダイエット法が紹介されています。しかし、食べ物だけで、健康的にやせることは決してありません。特に糖質を抜いた食事は、脳のエネルギー不足につながり、脳をはじめとする体や心の健康に悪影響を及ぼします。また、栄養素が不足することで、成長や健康面にも悪影響を及ぼします。

やせる薬

飲むだけでやせられる「夢の薬」はありません。健康を保ちながらやせるためには「バランスよく食べる」「運動をする」ことが何よりも近道です。また、「やせる」「体脂肪を減らす」ことをうたった薬には、内臓のはたらきを弱めるものもあります。インターネットなどで販売されているものの中には、安全性が疑われるものもあります。

このことについて詳しい人に聞いてみましょう!

- ・栄養教諭
- ・学校栄養士
- ・家庭科の先生
- ・看護教諭

学習を振り返って

自分の生活を振り返って思ったことや、これから気を付けようと思うことを書きましょう。



~家族からのコメント~

<地域域の食材> 島根県の食材を ついでに知ろう!

知っていますか? 島根県の特産品

P2「しまねの食自慢」クイズ
の回答と写真です。



⑤イワガキ



④板わかめ



⑫十六島のり



⑨津田かぶ



⑦ベニスワイガニ



⑧どんちっち3魚



⑩出雲そば



①しじみ



⑥黒田せり



③あすっこ



②西条柿



⑬エゴマ



⑪わさび

地域でとれる食材について調べてみましょう。

学校給食でも地域の食材が
たくさん使われています

地場産物を活用した給食

自然豊かな島根県には、それぞれの地域の気候や風土にあった美味しい
食材がたくさんあります。
地域の食材は、生産者、卸売業者やスーパーなどの小売業者の方々、食材
を料理する人など多くの人が関わって私たちの食卓に届けられています。



地域で生産された食材をその地域で消費する取り組みを「地産地消」といい、全国的に広まっています。島根県でも地産地消の様々な取り組みが行われています。



地産

- ・地域で安全・安心な食材を生産
- ・地域食材の供給体制づくり
「美味しまね認証」の普及・「有機農産物」の生産拡大など

地消

- ・学校給食での地場産物活用
- ・地場産物を扱った飲食店での食事
- ・買い物での地場産物の購入 など

地域で生産された食材をその地域で消費することの利点は何でしょう。

地域の食材を使い、地域ならではの調理法により
受け継がれている料理を「郷土料理」といいます。
また、正月や節分などの年中行事や地域の行事の
時に食べる特別な食事を「行事食」といいます。



地域の食文化を伝えていく ためにできること

学習を振り返って

～家族からのコメント～

「美味しまね認証産品」「有機農産物」とは？

安全・安心・新鮮なものを！

健康的な食生活のために、どんな食材を選びますか？

島根県産品は、みなさんが安心して食べられるように、生産者の方が食品安全などに気を配って生産されています。ここでは**美味しまね認証産品**、**有機農産物**について紹介します。

○美味しまね認証産品とは…

スーパーなどでこのマークを見かけたことはありませんか？右の「美味しまね認証マーク」は、美味しまね認証産品に使用できるマークです。島根県産農産物が食べ物の安全、環境や働く人を守るために、必要な決まりに基づいて生産されていることを県が認めたしるしです。



○有機農産物とは…

右の「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。

給食の献立に島根県産品が使われているか探してみましょう。



生産者のこだわりや努力が詰まった島根県産品！これらのマークを買い物で農林水産物を選ぶときの参考にしてはいかがでしょうか？

しまねの水産

日本海に面する島根県は、海岸線が1,027kmと全国で10番目の長さです。沖合には黒潮から分かれた対馬暖流が流れ、深いところにたまっている栄養豊富な冷たい海水と混ざり合うことにより、魚のえさとなるプランクトンが大量に発生します。そのため、島根県沖にはたくさんの種類の魚が集まります。また、「あなご」や「しじみ」など漁獲量が全国トップレベルの魚介類がたくさんあります。



魚の主な栄養は…

たんぱく質

主に、筋肉や血液、臓器などをつくるもとになります。体内でつくることができない**必須アミノ酸**がバランスよく含まれています。

脂質

体内でほとんど作られない必須脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(イコサペンタエン酸)が含まれ、これらは血液中のコレステロール値を下げ、血液をサラサラにする効果があるといわれます。

ビタミン

ミネラル

体の調子を整え、骨や歯、血液などをつくるもとになります。

きれいな魚の食べ方にチャレンジ！

食べ方のマナーを身に付け、命をいただくことに感謝して食べましょう。

①最初に魚の中心に切れ目を入れる



②背中側の身から食べる



③しっぽに向かって食べる



④お腹側の身を食べる



⑤背骨と頭を取り除く



⑥骨をお皿の端にまとめる



⑦下側の身を食べる



⑧きれいに完食



動画で魚の食べ方を見よう！

