

食育ミニブック



呉市立白岳小学校

平成28年3月作成



………も く じ………

○白岳小食育ヒーロー紹介……………1p

○白岳っ子の食育5つの“知ろう！”

1. 栄養3色を知ろう！……………2～3p
2. 呉市の地場産物を知ろう！………4～5p
3. 郷土料理を知ろう！……………6～7p
4. 呉市の減塩について知ろう！…8p
5. 正しいはしの持ち方を知ろう！…9p

○白岳小食育自慢

- ・白岳小給食のうた……………10p
- ・白岳っ子給食……………11p
- ・白岳っ子汁……………12p
- ・「広かんらんちゃん焼き」……………13p



しょくいく しょうかい 食育ヒーロー紹介

しょく 3色キング・・・しらたけしょう しょくいく 白岳小の食育のことならなんでも知っている
キング博士



しらたけ 白岳3レンジャー・・・しらたけしょう 白岳小の
こどもたちの食を守るヒーロー。3色キ
ングの弟子で、しらたけ 白岳3レンジャーの力を
あわせるとすごいパワーになる。



へいせい ねん どきゅうしょくいくいんかい じどう はつあん ちゅうごくしんぶんしゃ
平成24年度給食委員会の児童が発案し、中国新聞社ちゅうピー
こ ども新聞編集者の協力により、児童の原画をもと、イラストレータ
ーの方にキャラクターとし描いていただき誕生しました。

1. 栄養3色を知ろう！

栄養3色は、食品の色で分けているではありません。

食品の、体の中に入ってから働きで、3つのグループに分けています。

たとえば、リンゴは赤い色をしています、赤のグループではありません。

体の調子を整えるビタミンや食物繊維があるので、緑のグループになります。

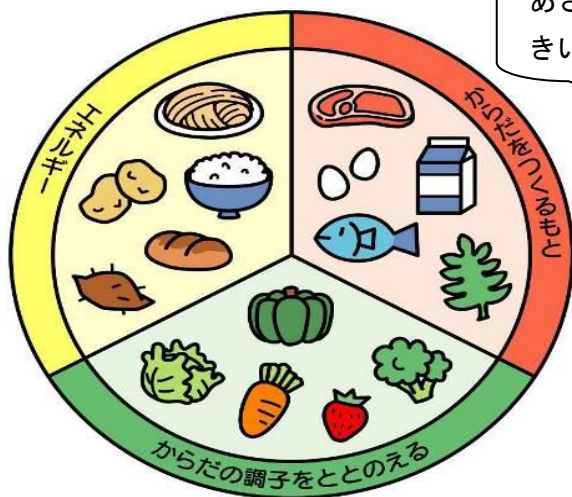
このようなグループ分けをしっかりと覚えておくと、自分が食べる食事

の栄養バランスが良いかがわかります。1回の食事に3つのグループ

を揃えて食べると栄養のバランスはよくなります。家庭でも、食卓で食事

に使われている食品のグループ分けをすると、楽しく覚えていくことができますよ。ぜひやってみてください。

あさごはんも、あか・みどり・
きいろをそろえよう！



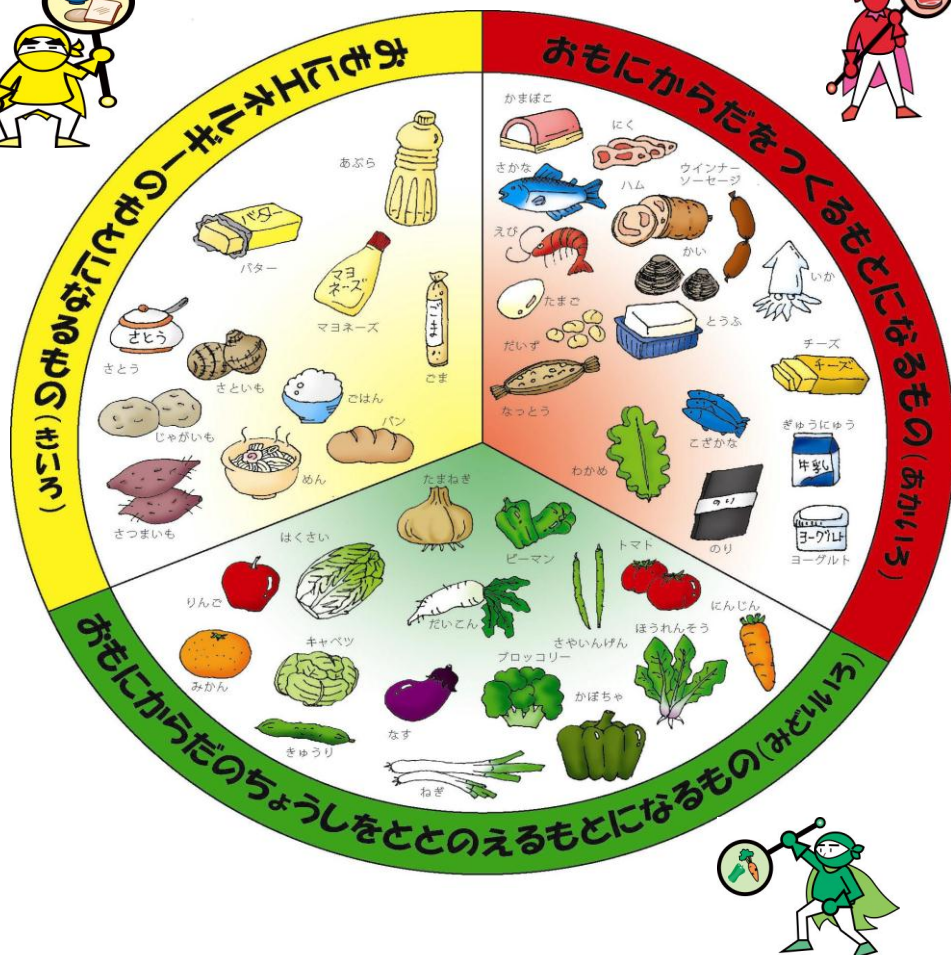
「3つの食品群」は広島で生まれました。

「栄養3色（3つの食品群）運動」は、昭和27年（1952年）に広島県庁衛生部公衆衛生課の岡田正美技師が提唱したのがはじまりです。岡田正美技師は、3つの色が揃うようにすると、栄養バランスがとれ、健康な体づくりにつながると呼びかけました。

（広島県学校栄養士協議会資料より）

あか みどり きいろ の グループの食べ物

3つのグループをそろえて食べましょう



資料提供：呉市学校給食共同実施校 栄養教諭・学校栄養職員

2. 呉市の地場産物を知ろう！

★ 畑や田んぼでとれるもの

★レモンは広島県が生産量日本一です。

みかん



レモン



デコポン



いちじく



トマト



ねぎ



しいたけ



だいこん



こめ



2. 呉市の地場産物を知ろう！

★海でとれるもの

★かきのむき身は呉市が生産量日本一です。

牡蛎（かき）



たちうお



しらすぼし



いわし



いりこ



わかめ



呉市小坪沖でのわかめ漁



資料提供：呉市学校給食共同実施校 栄養教諭・学校栄養職

3. 郷土料理を知ろう！（呉地域）

大豆うどん

大豆うどんは肉を食べる習慣のなかった昔、大切な栄養源である大豆をうどんに使用した料理です。普通、うどんだしは、かつお節や昆布でとりますが、大豆うどんは大豆のゆで汁でだしをとり、大豆はそのまま具として食べるという先人の知恵から生まれた料理です。



八寸(はっすん)

八寸（約24cm）の大きさの器に、煮物を盛りつけて出したのでこの名前がつけました。お正月などのお祝いの日やお祭り、法事など、人がたくさん集まるときに作られています。山の幸と海の幸を季節に合わせていろいろ使って作った、汁気の多い煮しめです。呉市の焼山地方や熊野町では、ぶりのあらを入れるのが特徴です。



いがもち

呉市の祭りには欠かせないお餅です。

起源はいろいろあり、田畑が少なく貴重品であった米をせめて祭りの時だけは食べたいと、麦・あわ等を餅にまぶしたという説や、僧が餅を食べたところ胃の病がよくなったので、「胃がもつ」餅ということでこのように呼ばれ、健康を願って食べられるようになったという説があります。



3. 郷土料理を知ろう！（呉地域）

呉の肉じゃが

呉市は肉じゃが発祥の地と言われています。明治時代に軍人の東郷平八郎がイギリスのビーフシチューの味をヒントに考えられ、昭和13年（1938）年に海軍経理学校が発行した「海軍厨業管理教科書」の中にある「甘煮」が肉じゃがの元祖であると言われています。にんじんやさやいんげんが入っていないのが特徴です。



城山煮

呉市郷原町で作られた料理です。郷原には、岩山と言われる山があります。昔、この山にお城があったところから「城山」や「城山」とも呼ばれていました。郷原でたくさんとれた大豆と、瀬戸内海でとれたいりこを使って作られた料理です。呉市の給食でも人気の料理です。



長浜のうどん豆腐

うどん豆腐は、長浜地区で食べられてきた郷土料理です。豆腐をうどんのように細長く切ることから「うどん豆腐」と名付けられたと言われています。植物性の材料で作る料理なので精進料理と呼ばれ、肉や魚は使いません。長浜地区でとれた野菜や旬の食べ物を使って、しょうゆ味のスープに、かたくり粉でとろみをつけて作ります。



（参考資料・・・呉の食育指導資料

広島県学校栄養士協議会「わくわくボックス」より）

4. 呉市の減塩について知ろう！

呉市では、「はじめよう！減塩生活」をキャッチフレーズに

食塩摂取量 1日 8g 未満を目指しています！

★減塩にすると、生活習慣病の予防になります。

？減塩するにはどんなことに注意すればよいでしょう？

スナック菓子をひかえよう！



料理にむやみにしょうゆや
ソースをかけないで！



ラーメンの汁は
全部飲まないで！



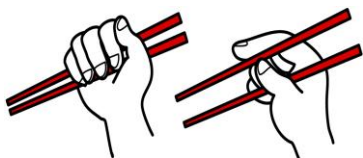
野菜や果物を食べよう！
(野菜や果物の中のカリウムがよぶんな塩分を体の外に出してくれます。)



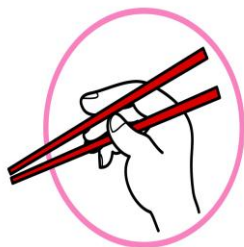
呉市減塩指導パンフレットより

5. 正しいはしの持ち方を知ろう！

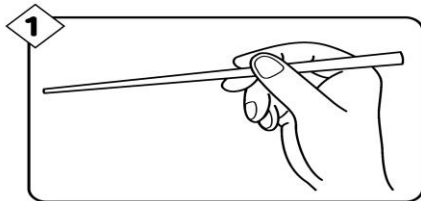
？どんな持ち方をしているか確かめよう！



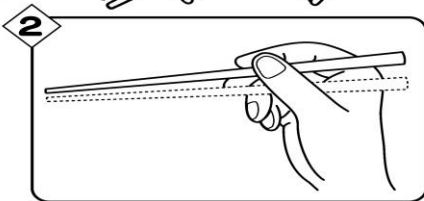
★背筋を伸ばして食器を持ってたべよう！



はしの持ち方 レッスン！

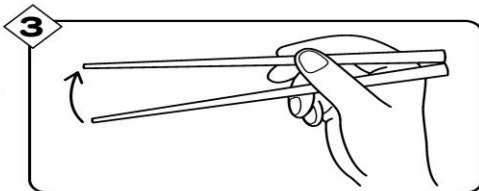


えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。

上手に持てたら
上のはしだけ動かしてみよう！



★正しいはしの持ち方をマスターして「豆つかみ大会」にエントリーしよう！

しらたけしょうしょくいくじまん
★白岳小食育自慢

しらたけしょうきゅうしょく
白岳小 給食のうた

きゅうしょくだいすき！

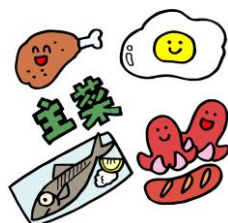
※ごはんさんのあかちゃんのふしで歌いましょう！

1. からだをつくるの なんでしょう

それは あかの たべものよ

おにくに さかなに まめたまご

ぎゅうにゅう こざかな のり わかめ



2. エネルギーになるもの なんでしょう

それはきいろのたべものよ

ごはんに うどんに いも さとう

あぶらやバターや マヨネーズ



3. ちょうしをだすもの なんでしょう

それはみどりのたべものよ

キャベツに もやしにねぎ だいこん

にんじん かぼちゃに ほうれんそう



4 きゅうしょくたべるこ げんきなこ

しらたけのきゅうしょく だいすきさ

あか きい みどりを たべそろえ

さあ みんなでたべよう

きゅうしょく ヘイ！



しらたけしょうしょくいくじまん ★白岳小食育自慢

しらたけ こ きゅうしょく
白岳っ子給食

★本校のこのメニューは、平成^{へいせい}26年第9回全国学校給食^{だい かいぜんこくがっこうきゅうしょくこうしえん}甲子園で、

優秀賞^{ゆうしゅうしょう えら}に選ばれました。

★★★ メニュー ★★★

ぎゅうにゅう
がんすバーガー 牛乳

しらたけ こ
白岳っ子スープ (広かんらん入り)

こまつな
小松菜じゃこレモン みかん

ひろしまけんさん こまつな くれしさん
広島県産の小松菜と呉市産のし
らす干しとレモン汁を使った
いたもの くれし げんえん まち
炒め物です。呉市は、減塩の町な
えんぷん ひか
ので塩分を控えめにしています。



ひろまち きょうとりよつり
がんすは広町の郷土料理です。さかなの
こ あぶら あ
すりみにパン粉をつけて油で揚げました。
きゅうしょくしつ こころ
給食室でひとつひとつ心をこめて
つく
作ります。

あ	さかなのすりみ たまご
か	しらす干し とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう
み	キャベツ にんじん こまつな
ど	たまねぎ とうもろこし レタス
り	レモン パセリ みかん
き	パン じゃがいも こむぎこ
い	パンこ
ろ	あぶら こむぎこ

しらたけ こ すーぶ
白岳っ子スープは、
ひろまち とくさんぶつ ひろ
広町の特産物の広か
とりにく
んらんや、鶏肉、じゃ
がいも、たまねぎ、
にんじん とうにゅう つか
人参や豆乳を使って、
やさい
野菜 たっぷりの
すーぶ つく
スープを作っています。
あじつ かまがり
味付けは、蒲刈の
もしお
藻塩をつかっていま
あじ
す。やさしい味のス
ープです。

★白岳小食育自慢

「白岳っ子汁」

ぜひ「白岳っ子汁」を作ってみてください。



白岳っ子は、可能性への挑戦・感動・自律を目標に、いつも元気いっぱいです。朝ごはんも、しっかり体を動かし、しっかり食べると午前中の授業も元気に受けられます。前日の夕食に作って食べ、次の朝も、火をいれればすぐに食べられます。

(作り方)

- ① 鍋に水を入れ、しらす干し、小いも（1/4に切る）さつまいも、たまねぎ、にんじん（角切り）を鍋の中に入れて煮る。
- ② 具が煮えてきたら、油あげ（湯をさっとかけて角切りにする）を入れ煮る。
- ③ 煮えたらみそを入れ味付けする。ねぎ（小口切り）を入れて出来上がり。

白岳っ子汁

（材料）（4人分量）

小いも	小3個
さつまいも	小1個
たまねぎ	小1個
にんじん	中1/2本
油あげ	1/2枚
しらす干し	大さじ2
みそ	大さじ3
ねぎ	2本
みず	3カップ

広町は昔、小芋もたくさん作られていて、秋祭りの頃に収穫される小芋をよく食べていたので広の祭りは「小芋まつり」とも言われていました。



小いも



★白岳小食育自慢

「^{ひろ}広かんらん^やちゃん焼き」



5年生は、毎年、伝統野菜の「^{ひろ}広かんらん」を、呉市の農林振興課の方や、地域の「^{おいも}おいもを愛する会」のみなさんに教わって栽培しています。収穫した「^{ひろ}広かんらん」を使って「^{ひろ}広かんらん^やちゃん焼き」の作り方も教えてもらっています。



……………^や広かんらんちゃん焼き……………

(材料) 5人分

小麦粉 1カップ ^{ひろ}広かんらん 3～4枚
 ねぎ 適量 ^{みず}水 1カップ
 イカ天 2枚 ^{けず}削り粉 ^{おお}大さじ5
^{あぶら}油 ^{おお}大さじ5 ^{この}お好みソース ^{おお}大さじ5

(作り方)

- ①^{ひろ}広かんらんは、^{あら}洗ってせん切り、^ぎねぎは小口切りにする。
- ②ボールに小麦粉と水を入れ混ぜる。
- ③フライパンに^{あぶら}油を熱し、②をおたま1杯入れ^{けず}削り粉をのせ、^{ひろ}広かんらんと^{ねぎ}ねぎ、^{いか}イカ天をのせ、②を少し上からかける。
- ④両面を焼き、^{はんぶん}半分に折り、^おお皿にのせ、^{この}お好みソースをかける。



