

【なぜ朝ごはんは大事？】

寝^ねている間^{あいだ}も
脳^{のう}や体^{からだ}は動^{うご}いているよ。
だから、朝^{あさ}起きたとき^おには
脳^{のう}も体^{からだ}も
エネルギーがからっぽ。
1日^{いちにち}を元^{げん}気に過^すごすためにも
朝^{あさ}ごはんを食^たべて
エネルギーチャージしよう！

あ

やいごはん

もらもらたぐって

らっしゅおあ

【いなごのつくだに】

昔^{むかし}は貴^{きちょう}重なたんぱく源^{げん}として
「いなご」を食^たべていたよ。
いなごをつかまえる作^{さぎょう}業^{ぎょう}は
子^こどもたちも協^{きょうりょく}力^{りょく}し、
朝^{あさ}つゆのある、
いなごの動^{うご}かない時^じ間^{かん}帯^{たい}に
行^{おこな}われていたよ。
今^{いま}では食^たべる機^き会^{かい}が
少^{すく}なくなっただけで、
これからの未^{みらい}来^{らい}「昆^{こん}虫^{ちゅう}食^{しょく}」として
注^{ちゅう}目^{もく}されるかもしれないね。

い

なごいんのだいご

えらめいめとらん

みらいごめい

げんえん 【減塩】

まいにち えんぶん
毎日の塩分のとりすぎは、
おとな
大人になったときに
びょうき
病気にかかりやすくなってしまおうよ。
いま
今のうちからうす味になれることで、
えんぶん
塩分のとりすぎを
ふせ
防ぐことができるから
こ おとな
子どもも大人もみんなで
げんえん
減塩していこう！

う

すあじは

うまみをきかせて
おいしくおいしく

えいよう 【栄養】

わたしたちが た もの た
食べ物を食べると、
くち なか
口の中がかみくだかれ、
い ちょう しょうか
胃や腸で消化されたあと、
えいようそ からだ なか きゅうしゅう
栄養素が体の中に吸収されるよ。
これらの えいようそ
栄養素は、
わたしたちの けんこう たも
健康を保ち、
からだ うご
体を動かしたり、
おお
大きくしたりするために
やくだ
役立っているんだ。
まいにち た
毎日しっかり食べて、
しょうぶ からだ
丈夫な体をつくろう。

え

いよひは

みんなのからだを
つよめます

むすびろくぼ

フランス

つやひめ

お

いしいね

やまがた た もの
【山形のおいしい食べ物】

やま かこ もがみがわ なが
山に囲まれ、最上川が流れ、
しぜんゆた やまがたけん
自然豊かな山形県。

きこう ふうど い
その気候・風土を活かして、
さまざま とくさんひん
様々な特産品がつくられていて、
おいしい食べ物がたくさんあるよ。

こめ やさい くだもの
お米、野菜、果物、
さかな にく
お魚、お肉。

しょくざい ほうこ
まさに食材の宝庫！

やまがた た もの
山形のおいしい食べ物を
たくさん味わおう。

おいしいよ

かめばかむまじ

か

たいもの

た
【よくかんで食べよう】

よくかんで食べると
わたしたちの体 かにいいことが
たくさんあるよ

- ①のう はったつ 脳の発達をよくする
- ②むしば りせ 虫歯を防いでくれる
- ③ひまん りせ 肥満を防ぐ

ひとくち 20~30回 かい
よくかんで食べよう！

【好き嫌いしていけないの？】

わたしたちは食べることによって、
体をつくり、活動するための
エネルギーをつくっているよ。
嫌いだからといって
食べ物を残したり、
好きなものだけ食べたりしていると、
栄養のバランスがくずれて、
体の調子が悪くなってしまうことも。
苦手なものもひとくちから
挑戦してみよう。

き

いろいろなものも

みんなであげれば

おいしいよ

【果物王国】

山形県といえば、
なんととっても「さくらんぼ」。
そのほかにも、ラ・フランス、
ぶどう、りんご、すいか、メロン、
かき、なし、など全国トップクラスの
収穫量をほこる果物が
たくさんあるよ。
山形県では1年中
おいしい果物が食べられるね。

く

だものは

なんでもおいしい

やまがたけん

こころ えいよう
【心の栄養】

食べることは、わたしたちが
毎日元気に過ごしたり、
体を大きく成長させるために
大切なことだよね。
そして家族や友達と
一緒に食べることで
楽しい気持ちにもなるね。
食べ物は「体の栄養」だけでなく、
心を豊かにする
「心の栄養」にもなるんだよ。

け

んかしても

おいしいものを

たべれば

なかなおり

【おやつやくそく】

おやつは食事の前に食べすぎたり、
時間を決めずに
ダラダラと食べたりすると
大切な1日3回の食事が
きちんと食べられなくなるよ。
おやつを食べるときには、
量や時間を決めて
食べるようにしようね。

こ

んなに

おやつばかり

たべたら

いけないよ

【さくらんぼ】

さくらんぼは山形県を代表する
くだもの ぜんこくせいさんりょうナンバーワン
果物で、全国生産量No.1！

さくらんぼのなかでも
とく さとうにしき
特に「佐藤錦」は
むかし ねんかん
昔16年間もかけて
うだ さいこう ひんしゅ
生み出された最高の品種。
いろ
つややかなルビー色で
あま とくちょう
とっても甘いのが特徴。

ち

ちごき
のたから

あまへておいしい
ちごきのたから

【やまがたのだし】

なす・きゅうり・みょうが・しそなど
なつやさい こま きざ
夏野菜を細かく刻み、
なっとうこんぶ
そこに納豆昆布やおくらなどの
ネバネバの食べ物^{たものくわ}を加え、
しょうゆをかけただけの
シンプルな料理^{りょうり}。
あつ しょくよく
暑くて食欲がないときも
さっぱりとおいしく食べられるね。

し

しごき
はなんに

たっぴらがけて
たべよう
やまがたのだし

なつをいそいそと
ぶたはんにいそいそ

す

いかにまじら

はたけでとれた
たからもの

ぜ

んぶたべたよ

【すいか】

やまがたけん
山形県では
おばなざわ ゆうめい
「尾花沢すいか」が有名で、
シャリシャリとした食感があり、
しよっかん
甘みが強いのが特徴。
あま つよ とくちよう
すいかのほとんどは
すいぶん
水分でできているけれど、
ミネラルやビタミンを多く含み、
おお ぶん
天然のスポーツドリンク
てんねん
といわれているよ。
あつ なつ ひ た
暑い夏に冷やしたすいかを食べて
あつ の き
暑さを乗り切ろう。

【やまがたの農業】 のうぎよう

わたしたちの住んでいる地域は、
す ちいき
山に囲まれていること、
やま かこ
最上川があること、
もがみがわ
みず つち
水はけのよい土であることなど、
じようけん
よい条件がそろっているので、
こめ くだもの
おいしいお米や果物、
やさい そだ
野菜を育てることができるよ。
のうか いっしょうけんめい
農家さんが一生懸命、
たいせつ そだ こめ くだもの
大切に育てたお米や果物、
やさい た
野菜、おいしく食べようね。

そ

ーだすい

たかだまはっか

をいれて

さわやかに

たかだまはっか
【高揃薄荷】

てんどうしたかだま ちく ゆうめい
天童市高揃地区で有名な
たかだまはっか
「高揃薄荷」。

にほん はっか そだ
日本で薄荷を育てているところは
すく 少なく、たかだま ちく たいせつ
高揃地区で大切に
そだ 育てられているんだ。

にほん そだ はっか
日本で育てているものを「薄荷」、
がいこく そだ
外国で育てているものを「ミント」
よ と呼んでいるよ。

た

べものは

いのちのみなむし

たいせつに

た もの
【食べ物のいのち】

わたしたちがまいにち た
毎日食べている
た もの
「食べ物」は、どれほど多くの
いのち によって
ささ 支えられているのかな。

にく さかな たまご
肉や魚、卵などの
い もの
生き物のいのち、
やさい くだもの しぜん
野菜や果物も自然のめぐみから
できる「いのち」だよ。

わたしたちの食べるものは
いのち と いのち の きずな なか
絆の中を
リレーしてくるんだね。
きも た
ありがたい気持ちで食べよう。

ちさんちしょう
【地産地消】

ち ちいき じもと
地：地域（地元）

さん せいさん
産：生産（つくること）

ち ちいき じもと
地：地域（地元）

しょう しょうひ た
消：消費（食べること）

とち のうりんすいさんぶつ
その土地でとれた農林水産物を
とち しょうひ
その土地で消費することを
ちさんちしょう
「地産地消」というよ。
じもと
地元でつくっているから
あんしんあんぜん しんせん
安心安全で新鮮！
ちいき た もの いしき
地域の食べ物を意識してみよう。

ち

ちさんちしょう

そだててたぐやう

してユウのせやう

にほん しょくぶんか
【日本の食文化】

にほん しょくじ わしょく
日本の食事「和食」は、
えいよう しょうじ
栄養バランスのよい食事として
せかい ちゅうもく
世界からも注目されているよ。
いま さまざま りょうり た もの
今では、様々な料理や食べ物を
じゆう た
自由に食べることができるけれど、
わしょく
「和食」のすばらしさを
わたしたちひとり
わたしたち1人ひとりが
もっとよく知り、
まも つつ みらい
守り続けながら未来へ
つなげていくことが大切なんだよ。

っ

たぐやう

おやからへの

しよくぶんか

しよくちゆうどくよぼう
【食中毒予防】

しよくちゆうどくよぼう きほん てあら
食中毒予防の基本は「手洗い」

かいあら
1回洗いより

かいあら こうかてき
2回洗いが効果的！

まえ
ごはんの前は

て あら
しっかり手を洗って、

て
きれいな手で

「いただきます」をしよう！

て

あららね

しよむちあひまへし

めむひの

だいらっほ

と

もだちんじ

いっしよは

あひむしひん

たのしいな

がっこうきゆうしょく れきし
【学校給食の歴史】

がっこうきゆうしょく
学校給食は、

めいじじだい やまがたけんつるおかし
明治時代に山形県鶴岡市の

ちゆうあいしょうがっこう はじ
忠愛小学校から始まった

といわれているよ。

せいかつ くる かてい じどう
生活が苦しい家庭の児童に

むりょう きゆうしょく だ
無料で給食を出したことが

きっかけで、全国に学校給食が

ひろ
広まっていったよ。

ねっちゅうしょうよぼう
【熱中症予防】

なつ あつ あせ
夏は暑くてたくさん汗をかくよね。
あせ すいぶん えんぶん
汗をかくと水分や塩分などのミネラルが
からだ そと て
体の外に出ていってしまうから、
た もの の もの えいようそ
食べ物や飲み物から栄養素を
からだ なか と い たいせつ
体の中に取り入れることが大切。
みる ねっちゅうしょう よぼう ひつよう
みそ汁は熱中症の予防に必要な
すいぶん
水分・ビタミン・ミネラルを
いっしょ
一緒にとることができて、
ねっちゅうしょうたいさく やくだ りょうり
熱中症対策に役立つお料理だよ。

な

このあめり

ぐだぐだへむんみそ汁

ねっちゅうしょうよぼう

【にんにく】

りょうり かお ふうみ
料理に香りや風味をつけるために
つか やさい
使われる野菜を
こうみやさい
香味野菜というよ。
とく
特に「にんにく」は
あじ かお とくちょう
パンチのある味と香りが特徴。
いた
炒めることで
かお み
香りとうま味がでてきて、
しょくよく
食欲をそそるよ。

に

んにくは

ていおんからいため

かおりとうまみが

パワーアップ

【ぬるぬる・ねばねば】

夏なつは暑あつくて、
ジュースやアイスなどを
飲のんだり食たべたり
することが増ふえるね。
冷つめたいものを取りすぎると
消化機能しょうかきのうが低下ていかしてしまうよ。
ぬるぬる・ねばねばの食たべ物は
弱よわった胃腸いちょうを守まもってくれる
働はたらきがあり、
夏バテなつ予防よぼうにも効果こうか的てきだよ。

ぬ

ぬるぬるねばねば

のたぐいものは

えらみにあひあひ

しめしめしめしめ

【ねまがりたけ】

ねまがりたけは、
たけのこほそながを細長かたちくした形かたちを
して、シャキシャキとした
食感しょっかんと、豊ゆたかな香かおりが特とく徴ちよう。
油あぶらで揚あげて天てんぷらにしたり、
ごはんまと混まぜ込こんだり
とてもおいしい山菜さんさいだよ。

ね

まがりたけ

ほそく

あくがすくな

おろしおろし

カラフル

アレンジズで

おにぎり

の
シメネ

【のり】

おにぎりやのりまき、
野菜と和えたり、
いろいろな料理で使う「のり」。
のりは海そうの仲間で、
ビタミン・ミネラル・食物繊維が
たっぷり「海の野菜」
と呼ばれるくらい栄養豊富だよ。

きんぐろにサニサニ

げんきサニサニ

は
やねはなまを

【早寝・早起き・朝ごはん】

早く寝ると、スッキリ目覚めて、
おいしく朝ごはんを食べられるよ。
朝に太陽の光を浴びること、
朝ごはんを食べることで、
体が目覚めて元気に活動できるよ。
朝から元気にスタートできるように、
「早寝・早起き・朝ごはん」
のリズムをつくろう！



るは

ぎゅにうむいなのんで

カルシウムほきゅう

ほねもげんきげんき

【骨とカルシウム】

カルシウムは骨をつくる
大切な働きがあるよ。
丈夫な骨をつくるには
食事からカルシウムを
しっかりとること、
運動をすること、
太陽の光を浴びること、
が大切だよ。



めのわおこひな

なつうにうごんで

からだほかほか

【納豆汁】

山形では1月7日の七草の時期に
納豆汁を食べるよ。
豆腐やなめこ、いもがらなどの
野菜がたくさん入っていて、
すりつぶした納豆とみそで
味つけした栄養満点の汁もの。
山形の寒い冬は
温かい汁ものを食べて
体を温めよう。

※いもがら：里芋の茎の皮をむいて干したもの。

しょくじ
【たのしい食事】

「食べる」ことは、
からだ 体をつくる役割のほかに
やくわり
みんなの心 こころ を楽しく、
たの
あか 明るくしてくれるよ。
いろいろな食べ物 た もの をみて、
さわって、味 あじ わってみよう！

へ

んかのある

しよくじ

みてたのしい

たべてたのしい

あかね
【赤根ほうれんそう】

ね 根っこが あか 赤いほうれんそうで、
さむ 寒い冬にゆっくりと
ふゆ
おお 大きくなっていくよ。
やわらかくて、あか 赤い根 ね っこには
あま 甘みがたっぷりつまっているよ。

ほ

んとうに

おいしーいからんごうの

あかねほうれんそう

えいよひまんとん

【マナーのもつ意味】

マナーを守って^{まも}食^たべることで、
一^{いっしょ}緒^たに食^{ひと}べる人^{ひと}やまわり^{ひと}にいる人も
気^き持^もちよく過^すごすことができるよ。

マナーの^{わる}悪い^た食^{かた}べ方^{かた}では、
多^{おほ}くの^{ひと}人^いが^{いや}嫌^きな^き気^きも^もち^もに
な^なって^なる^るよ。

マナーを守って、
み^まん^まな^まで^ま楽^{らく}しく^{らく}食^{しょく}事^じを^じし^しよ^よう。

ま

ねをうして

おぼえろしよめ

うまなマナー

【共食】

か^かそ^そく^くや^やと^とも^もだ^だち^ち
家^か族^{そく}や^や友^{とも}達^{だち}など
“だ^だれ^れか^かと^と一^{いっしょ}緒^たに^た食^{しょく}べ^べる^るご^ごは^はん”は
わ^わた^たし^した^たち^ちの^の「^から^らだ^だ」^{からだ}だ^だけ^けで^でな^なく、

こ^ころ^ろも^もゆ^ゆた^たかに^にし^して^てく^くれ^れる^るよ。

た^たの^の楽^{らく}しい^いお^お話^わを^をし^しな^なが^がら

食^たべる^るご^ごは^はん^んは、

ひ^ひと^とり^りで^で食^たべる^るご^ごは^はん^んよ^より^りも

お^おい^いしく^く感^{かん}じ^じら^られ、

こ^ころ^ろの^のえ^えい^いよう^{よう}
心^{こころ}の^の栄^{えい}養^{よう}に^にな^なる^るん^んだ^だよ。

み

んならうしよめ

かじむしよめ

えがおあら

きょうどりょうり
【郷土料理】

わたしたちが毎日^{まいにち た}食べている
お料理^{りょうり}には、その地域^{ちいき つた}に伝わる
特有^{とくゆう りょうり}のお料理があるよ。
各地域^{かくちいき た もの じょうず かつよう}の食べ物を上手に活用して、
その地域^{ちいき あ りょうり}に合ったお料理
として^{つく}作られ、
受けつがれている食べ物^{う た もの}を
「郷土料理^{きょうどりょうり}」というよ。
昔^{むかし}の人の知恵^{ひと ちえ}が^{りょうり}つまったお料理を
わたしたちも大切^{たいせつ まも}に守って、
残^{のこ}していきたいね。

む

かしから

つたわるら

じせだいへ

にち しょく
【1日3食】

あさ ひる ゆう にち かい
朝・昼・夕の1日3回の
しょくじ げんき みなもと
食事は元気の源。
しょく た
3食きちんと食べることで、
せいちょう ひつよう えいようそ
成長に必要なエネルギーや栄養素を
とることができるよ。
だけど、しょくじ ぬ
食事を抜くことで
おやつを^た食べすぎてしまう原因^{げんいん}に
つながってしまうことも。
まいにち き じかん しょくじ
毎日決まった時間の食事^{きそくただ せいかつしゅうかん ところ}で
規則正しい生活習慣^{きそくただ せいかつしゅうかん ところ}を心がけよう。

め

でみて

くちにいれ

あじわう

1にち3しょく
へみ

ちいき つた ぎょうじしょく
【地域に伝わる行事食】

にほん なんぼく なが
日本は南北に長く、
それぞれの地域に祭りが
つた ちいき まつ
伝わっていて、自然から
う しぜん
生みだされる食べ物を使って
きせつ た もの つか
季節ごとに食べられている
ぎょうじ
行事があるよ。

なかでも1年のはじまりを
いわ しょうがつ た そうに
お祝いするお正月に食べる雑煮は、
だしのそざい あじ かたち
だしの素材や味つけ、もちの形、
く しゅるい ちいき
具の種類など地域や
かてい
家庭によってもさまざまあるよ。

も

もちもち

ちからがわくよ

ちからがわくよ

やさい
【野菜パワー】

やさい からだ ちょうし
野菜には体の調子をととのえて
たいせつ はたら
くれる大切な働きがあるよ。

げんき
「元気パワー」
からだ げんき
体を元気にしてくれる、
ビタミンやミネラルがたっぷり。

「すっきりパワー」
おなかをすっきりしてくれる、
しょくもつせんい
食物繊維がたっぷり。

みなはどんな野菜が好きかな。

や

やさい

1. 野菜の栄養

2. 野菜の選び方

3. 野菜の調理法

ゆきわかまる
【雪若丸】

ゆきわかまるは、^{きわだ} ^{しろ} 際立つ白さと
つやがある ^{うつく} ^{こめ} 美しいお米。

しっかりとした ^{つぶかん} 粒感と
^{てきど} 適度なねばりがあり、
あっさり ^{じょうひん} ^{あじ} 上品な味わいが ^{とくちょう} 特徴。
^さ 冷めてもおいしいと、
ゆきわかまる
雪若丸のおにぎりが
^{にんき} 人気となっているよ。

ゆ

ゆきわかまるの

おいしさを

たべてちからわく

【ヨーグルト】

ヨーグルトには、
^{ほね} ^は 骨や歯をつくるもとになる
「カルシウム」だけでなく、
^{にゅうさんきん} ^{からだ} ^{はたら} 乳酸菌という体によい働きを
する ^{きん} 菌がたくさんいるよ。
^{にゅうさんきん} ^{ちょうし} 乳酸菌は、おなかの調子を
^{ととの} ^{はたら} 整えてくれる働き、
かぜに ^ま 負けられないようにする ^{めんえきりよく} 免疫力を
^{かっぱつ} ^{はたら} 活発にしてくれる働きがあるよ。

よ

ヨーグルト

にゅーひんをきんぐで

おなかスッキリ

【ラ・フランス】

てんどうし せいさんりょう
天童市が生産量No.1！

ラ・フランスは果肉・果汁の多さ、
特有の香り、そしておいしさから
「果物の女王」と呼ばれているよ。

食べ頃は、軸のまわりの
盛り上がった部分を軽く押してみても、
耳たぶくらいのやわらかさに
なっていたらおいしく食べられる
サインだよ。

ら

ら・ふらんす

せいせいのり

にほんいちだよ

てんどうし

【りんご】

りんごは「1日1個で医者いらず」
といわれるほど、

栄養素がたくさんつまった果物だよ。

特にりんごの皮は、果実にくらべて

栄養がたっぷりはいっているので

皮ごと食べるのがおすすめ。

天童市にもりんご畑が多くあり、

「ふじ」「つがる」などが代表的。

り

りんご

だいのり

まるかじら

る

んるん

もつてのほか
むらさき色
おいしい

【もつてのほか】

「もつてのほか」
という菊の名前は、
「もつてのほかおいしい」や
「菊のご紋章を食べるとは
なんと失礼な、もつてのほかだ」
などの話からきているよ。
もつてのほかは
むらさき色の花びらが筒状に
なっているのが特徴だよ。

れ

もんやうめぼし

じやうめぼし
うらな
なすめぼし

【夏バテを予防しよう】

レモンやうめぼしを
思い浮かべてみよう。
だ液が出てこないかな？
すっぱいものを想像したり、
食べたりすることで
だ液がたくさんでてくるよ。
そうすることで、
胃の働きもよくなって
食欲が出てくるように。
暑い夏、食欲がないときにも
さっぱりと食べられるのでおすすめ。

【食品ロスって?】

まだ食べられるのに、
期限切れや食べ残しなどで
捨てられる食べ物を
「食品ロス」というよ。
食べ物を捨てることは、
その生産に使われた土地、水、
エネルギーなどの貴重な資源も
無駄にしていることに。
期限切れのものがないか
こまめに冷蔵庫をチェックしたり、
食べ物を残さず食べたりして
「食品ロス」を減らそう!

ろ

すをなへんじつ

こまめに

れいぞうこ

チェック

【芋煮会】

山形の秋を代表する味覚。
秋になると川の近くで
芋煮を作って食べる姿が
秋の風物詩となっているよ。
9月には、「日本一の芋煮会」
として大きな大きな鍋で
何万食もの芋煮を作って
食べるイベントがあるよ。

わ

あーいー!

みんなあつまる

いもにかい

おいしい

やまがたのおいめの

ん
まーい

【やまがたのお米^{こめ}】

やまがたけん きせつ へんか
山形県は季節の変化があざやかで

た つく さいてき かんきょう
田んぼ作りに最適な環境が

そろっているため、

おいしいお米^{こめ}が

たくさん^{つく}作られているよ。

だいひょうてき
代表的なものは

「はえぬき」「つや姫^{ひめ}」「雪若丸^{ゆきわかまる}」。

みんなはどのお米^{こめ}が好^すきかな？