

【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

えらよひおあさん

みらいごあ

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

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
えいようそ
これらの栄養素は、
けんこう たも
わたしたちの健康を保ち、
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

えいようは

みんなのからだを
つよめます

むすびろくぼ

ラ・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。
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。

た

ちいらんぼ

あまへておいしい

ちいらんぼのたから

【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

しんじょうはんに

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
ゴダミンをいそいそ

す

いかとしましらす

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、
じょうけん
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

そだててたぐえり

てんぷいのせり

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

たぐえり

おやからへの

しょくぶんか

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

しよちゆうどくよぼう

めいじじだい

だいいっぱい

と

もだちやう

いっしよめい

あめりか

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。