

《解説一覧》

あ行

行	読み札	解説
あ	あさ 朝ごはん もりもり食べて い 行ってきます	なぜ朝ごはんは大事？ ね あいだ のう からだ うご 寝ている間も脳や体は動いているよ。だから、あさお 朝起きたときには脳も体もエネ ルギーがからっぽ。1日（げんき す）を元気に過ごすためにも朝ごはんを食べてエネルギーチャ ージしよう！
い	いながお佃煮は 栄養満点 未来食	いなごの佃煮 むかし きちょう げん 昔は貴重なたんぱく源として「いなご」を食べていたよ。いなごをつかまえる作業 は子どもたちも協力し、朝つゆのある、いなごの動かない時間帯に行われていた よ。今（いま）では食べる機会が少なくなったけれど、これからの未来「昆虫食」として注 目されるかもしれないね。
う	うす味は うま味をきかせて おいしく健康に	減塩 まいにち えんぶん 毎日の塩分のとりすぎは、大人（おとな）になったときに病気に（びょうき）かかりやすくなってしまうよ。 いま あじ 今のうちからうす味になれることで、えんぶん 塩分のとりすぎを防ぐことができるから子どもも おとな げんえん 大人もみんなで減塩していこう！
え	栄養は みんなのからだを つくり ます	栄養 わたしたちが食べ物（たもの た）を食べると、口（くち）の中（なか）でかみくだかれ、胃（い）や腸（ちょう）で消化（しょうか）されたあ と、えいようそ 栄養素（えいようそ）が体（からだ）の中に吸（あ）取（と）されるよ。これらの栄養素（えいようそ）は、わたしたちの健康（けんこう）を保 ち、からだ うご 体を動かしたり、大きくしたりするために役立（やくだ）っているんだ。毎日（まいにち）しっかり食（た）べ て、じょうぶ からだ 丈夫（じょうぶ）な体（からだ）をつくろう。
お	おいしいね つや姫 ラフランス さくらんぼ	山形（やまがた）のおいしい食べ物 やま かこ 山（やま）に囲（かこ）まれ、最上（もがみがわ）川（がわ）が流（なが）れ、自然（しぜん）豊（ゆた）かな山形（やまがた）県（けん）。その気（き）候（こう）・風（ふう）土（ど）を活（い）かして、様（さま）々（ざま） な特（とく）産（さん）品（ひん）が（た）く（ら）れ（て）い（て）、お（お）い（し）い食（た）べ（物）が（た）く（さ）んあ（る）よ。お（お）米（こめ）、野（や）菜（さい）、果（くだもの）物（ぶつ）、お （お）魚（さかな）、お（お）肉（にく）。ま（ま）さ（に）食（た）材（ざい）の宝（たから）庫（こ）！ 山形（やまがた）の（お）い（し）い食（た）べ（物）を（た）く（さ）ん味（あじ）わ（お）う。

か行

行	読み札	解説	
か	かたいもの <small>か か</small> 噛めば噛むほど おいしいよ	よくかんで食べよう	よくかんで食べるとわたしたちの <small>た からだ</small> 体にいいことがたくさんあるよ。① <small>のう はったつ</small> 脳の発達をよくする、② <small>むしば ふせ</small> 虫歯を防いでくれる、③ <small>ひまん ふせ</small> 肥満を防ぐ、ひとくち <small>かい</small> 20~30回よくかんで食べよう！
き	<small>きら</small> 嫌いなものも <small>た</small> みんなで食べれば おいしいよ	好き嫌いしていけないの？	わたしたちは <small>た</small> 食べることによって、 <small>からだ</small> 体をつくり、 <small>かつどう</small> 活動するためのエネルギーをつくらせているよ。嫌いだからといって <small>きら</small> 食べ物を残したり、好きなものだけ <small>た</small> 食べたりしていると、 <small>えいよう</small> 栄養のバランスがくずれて、 <small>からだ</small> 体の調子が悪くなってしまうことも。 <small>にがて</small> 苦手なものもひとくち <small>ちょうせん</small> から挑戦してみよう。
く	<small>くだもの</small> 果物は <small>な</small> なんでもおいしい <small>やまがたけん</small> 山形県	くだもの王国	<small>やまがたけん</small> 山形県といえば、なんといっても「さくらんぼ」。そのほかにも、 <small>ラ・フランス</small> 、 <small>ぶどう</small> 、 <small>りんご</small> 、 <small>すいか</small> 、 <small>メロン</small> 、 <small>かき</small> 、 <small>なし</small> 、など <small>ぜんこく</small> 全国トップクラスの <small>しゅうかくりょう</small> 収穫量をほこる <small>くだもの</small> 果物がたくさんあるよ。 <small>やまがたけん</small> 山形県では <small>ねんじゅう</small> 1年中 <small>くだもの</small> おいしい果物が <small>た</small> 食べられるね。
け	けんかしても <small>た</small> おいしいもの食べ <small>なかなおり</small> れば <small>な</small> 仲直り	心の栄養	食べることは、わたしたちが <small>まいにちげんき</small> 毎日元気に <small>す</small> 過ごしたり、 <small>からだ</small> 体を大きく <small>おお</small> 成長させるために <small>たいせつ</small> 大切なことだよ。そして <small>かぞく</small> 家族や <small>ともだち</small> 友達と一緒に <small>いっしょ</small> 食べることで <small>たの</small> 楽しい <small>きも</small> 気持ちにもなるね。 <small>た</small> 食べ物は「 <small>もの</small> 体の <small>からだ</small> 栄養」だけでなく、 <small>えいよう</small> 心を <small>こころ</small> 豊かにする「 <small>ゆた</small> 心の <small>こころ</small> 栄養」にもなるんだよ。
こ	こんなに <small>た</small> おやつばかり食べたら いけないよ	おやつの約束	<small>しよくじ</small> おやつは <small>まえ</small> 食事の前に <small>た</small> 食べすぎたり、 <small>じかん</small> 時間を <small>き</small> 決めずに <small>た</small> ダラダラと <small>た</small> 食べたりすると <small>たいせつ</small> 大切な <small>いち</small> 1日 <small>かい</small> 3回 <small>しよくじ</small> の食事が <small>た</small> きちんと <small>た</small> 食べられなくなるよ。 <small>りょう</small> おやつを食べるときには、 <small>じかん</small> 量や <small>き</small> 時間を <small>た</small> 決めて <small>た</small> 食べるようにしようね。

さ行

行	読み札	解説	
さ	さくらんぼ <small>あま</small> 甘くておいしい ちいき <small>たから</small> 地域の宝	さくらんぼ	<p><small>やまがたけん だいひょう くだもの ぜんこくせいさんりょうナンバーワン</small> さくらんぼは山形県を代表する果物で、全国生産量 No.1！さくらんぼ</p> <p><small>とく さとうにしき むかし ねんかん うだ さいこう ひんしゅ</small> のなかでも特に「佐藤錦」は昔16年間もかけて生み出された最高の品種。つやや</p> <p><small>いろ あま とくちよう</small> かなルビー色でとっても甘いのが特徴。</p>
し	しろ <small>た</small> 白いごはん たっぷりかけて食べよう <small>やまがた</small> 山形のだし	山形のだし	<p><small>なつやさい こま きぎ なつとうこんぶ</small> なす・きゅうり・みょうが・しそなど夏野菜を細かく刻み、そこに納豆昆布やおくらな</p> <p><small>た もの くわ りょうり あつ しょくよく</small> どのネバネバの食べ物を加え、しょうゆをかけただけのシンプルな料理。暑くて食欲</p> <p><small>た</small> がないときもさっぱりとおいしく食べられるね。</p>
す	すいかとまつり <small>なつ</small> やまがたの夏を <small>いろど</small> 彩る ビタミン剤	すいか	<p><small>やまがたけん おぼなざわ ゆうめい しょっかん あま つよ</small> 山形県では「尾花沢すいか」が有名で、シャリシャリとした食感があり、甘みが強</p> <p><small>とくちよう すいぶん おお</small> いのが特徴。すいかのほとんどは水分でできているけれど、ミネラルやビタミンを多</p> <p><small>ふく てんねん あつ なつ ひ た</small> く含み、天然のスポーツドリンクといわれているよ。暑い夏に冷やしたすいかを食べ</p> <p><small>あつ の き</small> て暑さを乗り切ろう。</p>
せ	全部食べたよ 畑で採れた 宝物	やまがたの農業	<p><small>す ちいき やま かこ もがみがわ みず</small> わたしたちの住んでいる地域は、山に囲まれていること、最上川があること、水は</p> <p><small>つち しょうけん こめ くだもの</small> けのよい土であることなど、よい条件がそろっているの、おいしいお米や果物、</p> <p><small>やさい そだ のうか いっしょうけんめい たいせつ そだ こめ くだもの</small> 野菜を育てることができるよ農家さんが一生懸命、大切に育てたお米や果物、</p> <p><small>やさい た</small> 野菜、おいしく食べようね。</p>
そ	ソーダ水 高揃ハッカを入れて さわやかに	高揃薄荷	<p><small>てんどうしたかだま ちく ゆうめい たかだまはっか にほん はっか そだ すく</small> 天童市高揃地区で有名な「高揃薄荷」。日本で薄荷を育てているところは少なく、</p> <p><small>たかたまちく たいせつ そだ にほん そだ はっか がいこく そだ</small> 高揃地区で大切に育てられているんだ。日本で育てているものを「薄荷」、外国で育</p> <p><small>よ</small> てているものを「ミント」と呼んでいるよ。</p>

た行

行	読み札	解説	
た	食べ物 命の源 大切に	食べ物のいのち	<p>わたしたちが毎日食べている「食べ物」は、どれほど多くの「いのち」によって支えられているのかな。肉や魚、卵などの生き物のいのち、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」の絆の中をリレーしてくるんだね。ありがとうの気持ちで食べよう。</p>
ち	地産地消 育てて食べよう 天童の野菜	地産地消	<p>地：地域(地元) 産：生産(つくること) 地：地域(地元) 消：消費(食べること) その土地でとれた農林水産物をその土地で消費することを「地産地消」というよ。 地元でつくっているから安心安全で新鮮！地域の食べ物を意識してみよう。</p>
つ	伝えよう 親から子への 食文化	日本の食文化	<p>日本の食事「和食」は、栄養バランスのよい食事として世界からも注目されているよ。今では、様々な料理や食べ物を自由に食べることができるけれど、「和食」のすばらしさをわたしたち1人ひとりがもっとよく知り、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。</p>
て	手洗いは 食中毒予防の 第一歩	食中毒予防	<p>食中毒予防の基本は「手洗い」1回洗いより2回洗いが効果的！ごはんの前はしっかり手を洗って、きれいな手で「いただきます」をしよう！</p>
と	友達と 一緒に給食 楽しいな	給食の歴史	<p>学校給食は、明治時代に山形県鶴岡市の忠愛小学校から始まったといわれているよ。生活が苦しい家庭の児童に無料で給食を出したことがきっかけで、全国に学校給食が広まっていったよ。</p>

な行

行	読み札	解説	
な	夏の朝 具たくさんみそ汁で 熱中症予防	熱中症予防	<p>夏は暑くてたくさん汗をかくよね。汗をかくと水分や塩分などのミネラルが体の外に出ていってしまうから、食べ物や飲み物から栄養素を体の中に取り入れることが大切。みそ汁は熱中症の予防に必要な水分・ビタミン・ミネラルを一緒にとることができて、熱中症対策に役立つお料理だよ。</p>
に	にんにくは 低温から炒めると 香りとうま味がパワーアップ	にんにく	<p>料理に香りや風味をつけるために使われる野菜を香味野菜というよ。特に「にんにく」はパンチのある味と香りが特徴。炒めることで香りとうま味がでてきて、食欲をそそるよ。</p>
ぬ	ぬるぬる・ねばねばの食べ物は 栄養豊富で 食欲ましまし	ぬるぬる・ねばねば食 材	<p>夏は暑くて、ジュースやアイスなどを飲んだり食べたりすることが増えるね。冷たいものをとりすぎると消化機能が低下してしまうよ。ぬるぬる・ねばねばの食べ物は弱った胃腸を守ってくれる働きがあり、夏バテ予防にも効果的だよ。</p>
ね	ねまがり竹 細くてアクが少ない おいしい山菜	ねまがり竹	<p>ねまがりたけは、たけのこを細長くした形をしていて、シャキシャキとした食感と、豊かな香りが特徴。油で揚げて天ぷらにしたり、ごはん混ぜ込んだりとてもおいしい山菜だよ。</p>
の	のり巻き おにぎり アレンジでカ ラフル	のり	<p>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で「海の野菜」と呼ばれるくらい栄養豊富だよ。</p>

は行

行	読み札	解説	
は	早寝早起き朝ごはんで 元気モリモリ 筋肉モリモリ	早寝・早起き・朝ごはん	<p>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！</p>
ひ	昼は牛乳を飲んで カルシウム補給 骨も元気元気	骨とカルシウム	<p>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。</p>
ふ	冬の寒い日は 納豆汁で 体ポカポカ	納豆汁	<p>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。</p>
へ	変化のある食事 見て楽しい 食べて楽しい	楽しい食事	<p>「食べる」ことは、体をつくる役割のほかにみんなの心を楽しく、明るくしてくれるよ。いろいろな食べ物をみて、さわって、味わってみよう！</p>
ほ	本当においしい 蔵増の赤根ほうれん草 栄養満点	赤根ほうれんそう	<p>根っこが赤いほうれんそうで、寒い冬にゆっくりと大きくなっていくよ。やわらかくて、赤い根っこには甘みがたっぷりつまっているよ。</p>

ま行

行	読み札	解説	
ま	まねをして 覚えていくよ 食事マナー	マナーのもつ意味	<p>マナーを守って食べることで、一緒に食べる人やまわりにいる人も気持ちよく過ごすことができるよ。マナーの悪い食べ方では、多くの人々が嫌な気持ちになってしまうね。マナーを守って、みんなで楽しく食事をしよう。</p>
み	みんな一緒に 囲む食卓 笑顔あり	共食	<p>家族や友達など“だれかと一緒に食べるごはん”はわたしたちの「体」だけでなく、「心」も豊かにしてくれるよ。楽しいお話をしながら食べるごはんは、ひとりで食べるごはんよりもおいしく感じられ、心の栄養になるんだよ。</p>
む	むかしから 伝わる料理 次世代へ	郷土料理	<p>わたしたちが毎日食べているお料理には、その地域に伝わる特有のお料理があるよ。各地域の食べ物を上手に活用して、その地域に合ったお料理として作られ、受けつがれている食べ物を「郷土料理」というよ。昔の人の知恵が詰まったお料理をわたしたちも大切に守って、残していきたいね。</p>
め	目で見て 口に入れ味わう 1日3食	1日3食	<p>朝・昼・夕の1日3回の食事は元気の源。3食きちんと食べることで、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、食事を抜くことでおやつを食べすぎてしまう原因につながってしまうことも。毎日決まった時間の食事で規則正しい生活習慣を心がけよう。</p>
も	もりもりと 力が湧くよ 雑煮もち	地域に伝わる行事食	<p>日本は南北に長く、それぞれの地域に祭りが伝わっていて、自然から生みだされる食べ物を使って季節ごとに食べられている行事があるよ。なかでも1年ののはじまりをお祝いするお正月に食べる雑煮は、だしの素材や味つけ、もちの形、具の種類など地域や家庭によってもさまざまあるよ。</p>

や行

行	読み札	解説	
や	野菜は1日350g いろいろな種類を 食べようね	やさいパワー	<p>やさい からだ ちょうし たいせつ はたら げんき からだ 野菜には 体 の調子を ととのえてくれる 大切な 働きがあるよ。「元気パワー」体 を げんき 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 しょくもつせんい やさい す してくれる、食物繊維がたっぷり。みんなはどんな野菜が好きかな。</p>
ゆ	雪若丸のおにぎり 食べて力わく	雪若丸	<p>ゆきわかまる きわだ しろ うつく こめ つぶかん てきど 雪若丸は、際立つ白さとつやがある 美しいお米。しっかりとした粒感と適度なね じょうひん あじ とくちょう き ゆきわかまる ばりがあり、あっさり上品な味わいが特徴。冷めてもおいしいと、雪若丸のおにぎり にんき が人気となっているよ。</p>
よ	ヨーグルト 乳酸菌で お腹スッキリ	ヨーグルト	<p>ほね は にゆうさんきん ヨーグルトには、骨や歯をつくるもとになる「カルシウム」だけでなく、乳酸菌という からだ はたら きん にゆうさんきん ちょうし ととの 体 によい 働きをする菌がたくさんいるよ。乳酸菌は、おなかの調子を 整えてくれ はたら ま めんえきりよく かっぱつ はたら る 働き、かぜに負けないようにする免疫力を 活発にしてくれる 働きがあるよ。</p>

ら行

行	読み札		解説
ら	ラ・フランス 生産量日本一だよ 天童市	ラ・フランス	<p>てんどうし せいさんりょう かにく かじゅう おお とくゆう かお 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。</p>
り	りんご 大好き 丸かじり	りんご	<p>にち こ いしゃ えいようそ くだもの 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。</p>
る	ルンルン きれいで おいしい 「もってのほか」	もってのほか	<p>きく なまえ きく もんしょう た 「もってのほか」という菊の名前は、「もってのほかおいしい」や「菊のご紋章を食べ るとはなんと失礼な、もってのほかだ」などの話からきているよ。もってのほかはむら さき色の花びらが筒状になっているのが特徴だよ。</p>
れ	レモンや梅干し 上手に取り入れ 夏バテ予防	夏バテを予防しよう	<p>おも う えき で 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。</p>
ろ	ロスをなくそう こまめに冷蔵庫チ ェック	食品ロスって?	<p>た きげんぎ た のこ す た もの しょくひん 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。期限切れのものがいないかこまめに冷蔵庫をチ ャックしたり、食べ物を残さず食べたりして「食品ロス」を減らそう!</p>

わ行

行	読み札	解説	
わ	わあーい！ みんな集まる 芋煮会	芋煮会	<p>やまがた あき だいひょう みかく あき かわ ちか いもに つく た すがた あき 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 ふうぶつし にほんいち いもにかい おお おお なべ なん 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 まんしょく いもに つく た 万食もの芋煮を作って食べるイベントがあるよ。</p>
ん	んまーい やまがたのお米のおに ぎり	山形のお米	<p>やまがたけん きせつ へんか た づく さいてき かんきょう 山形県は季節の変化があざやかで田んぼ作りに最適な環境がそろっているた め、おいしいお米がたくさん作られているよ。代表的なものは「はえぬき」「つや姫」 こめ つく だいひょうてき ひめ ゆきわかまる こめ す 「雪若丸」。みんなはどのお米が好きかな？</p>